# وهل أمتلك حبيب؟!

## محمد الطحان

الكتاب: وهل أمتلك حبيب؟!

المؤلف: محمد الطحان

رقم الإيداع: ١٦١٣٩\ ٢٠٢٠

الترقيم الدولي: ٠- ٧٥ - ٦٧٤١- ٩٧٧- ٩٧٨

***

دار الميدان للنشر و التوزيع

جمهورية مصر العربية

هاتف ٠١٢١٠٣٤٣٥٩٣/٠٥٥٢٣١١٤٠٨

Website: www.daralmidan.com

E- mail: almidan@daralmidan.com

FB: fb.com/dar.almidan

**اعترافات...**

أما أنا يا صديقي  فما زلت مُصاب بتلك متلازمة برود المشاعر

أو قتيل أحدهم أو دعني لا أظلم أحدًا

أو قتيل كثرة التجارب الفاشلة ...

# الإهداء

**الأشخاص**

أبي، أمي،

أحمد السيد، أحمد ماهر، حسن مبارك، معاذ أخي، تقى يحيى،

أيضًا إلى نفسي وأصحابي

إلى أقاربي واحبابي

وإلى كل من أحبني يومًا وأحببته

حتى إلى من خذلني يومًا

فقد كان سبب لتقويم شخصيتي اليوم نعم إلى من حطمني وإلى الأيام التي استجمعت بها نفسي، إلى الاشخاص البيضاء في الأيام السوداء

إلى أشخاص قد تسرق قلوبنا بأول وهلة من جمالهم الداخلي والخارجي إلى أصحاب القلوب البيضاء

**البلاد**

مرسى مطروح، الإسكندرية، الإسماعيلية، الزقازيق، القاهرة

**الأماكن**

كافيه ريحانة الزقازيق، كافيه الواحة أبو حماد، كرنيش مطروح، كرنيش الإسكندرية

**الأشياء**

الهاند فري، هاتفي، جاكتي الأسود، كوفيتي،

**الأغاني**

لفيروز، أم كلثوم، فايا يونان،

نجاة الصغيرة، أنغام، كاظم الساهر،

آمال ماهر، أصالة، محمد منير،

عبير نعمة، أغنية أنا بعشقك لميادة الحناوي

# تمهيد

دعني أداعب قلبك ببعض العبارات والمقالات والاعترافات التي ستشعر ولو لبعض الوقت، أني صديق يتحاكى عنك وعن تجاربك

دعني أحاكي وأداعب قلبك بكلماتي دعني أتسكع في حواري قلبك الواسعة التي لم يعرف بها أحد سواك، دعنا نكن أصدقاء سأكون صديق طيب لك وسأقوم بترميم كل ما بداخلك سأرمم تآكلات قلبك، سنتأمل وأغوص معك في حياتك وفي حياة البعض، دعنا نشارك بعض في الكثير ستجدني أتحاكى عنك وعن معاناتك وعن ما تعيش، فبلا شك بإمكاني إنبات الورود بداخل روحك، أصطحبكَ بالخيال ونسافر سوياً نرى معالم وحضارات القوم وكيف يفكرون، سنبتدع فنًا جديدًا من فن الونس والفضفضة، فدعني أسألك سؤال

هل تمتلك حبيب؟!!، هل ستمتلك هل امتلكت من قبل، سنحكي ما تعيش يا صديقي فقد أكون صديقك المقرب وجميع اهتماماتي هو أنت لذلك دع صوت غناء فيروز الدافئ يداعب قلبك حينما تطرح سؤال ..

وهل أمتلك حبيب؟ !

سؤال هل كل من يخوض علاقة فهو يمتلك حبيب؟ !

وهل الجميع يمتلك حبيب أم لا؟ !

الإجابة هنا جميعنا نحب فالحب فطرة

ولكن الحب درجات وأنواع كثيرة فبالنسبة لاثنين فبالنسبة لشاب وفتاة أو رجل وامرأة فليس كل من يمتلك غيرة فهو يمتلك حبيب ففي بعض الأوقات يمكن امتلاك غيرنا ولا يمكننا امتلاك أنفسنا ولكن امتلاك حبيب يعني امتلاك نفسك ومن تحب والشعور بامتلاك الكون لذلك دعنا سوياً نتأمل ونغزر البذور في أرواحنا كي ينبت بداخلنا ما نريده أن ينبت، دعني أحاكيك في مقالاتي واعترافاتي عن أشياء قد قابلتك وستقابلك في حياتك ودعني أبوح لك بأسرار بداخلك ولم تواجه بها نفسك، دعني أحيي كاتب أو عالم قد أثبت وجوده ونقش أسمة بيد من يدونون التاريخ دعنا نحييهم ببعض الاقتباسات ، التي تلتمس خاطرك، ودعني أُدون خاطرتي بين سطور هي في الأصل لك أنت، من الطبيعي أن كل منا مر بالخذلان فلا أحد ينجو من سنة التعلم هذه فنحن بلاشك نولد لنتألم كي نتعلم نولد أنقياء مثل صفاء السماء والبحار بلونها الأزرق الصافي والنقاء الطفولي هو الأكثر قيمة عندي يشبه أحجار اللازورد الكريمة بلونها الأزرق النقي قبل أن تشوهنا الحياة بالتجارب القاسية وترسخ في مخيلاتنا الأفكار المُرهقة والفاشلة لذا مع خانات الونس سوياً سنرمم أوجاعنا ونتعلم من تجارب الحياة لأن الحياة تبدو باهتة وبلا قيمة دون مشاركة الأشخاص في السعادة والأحزان لهذا ستكون أنت صديقي المقرب وسأبوح لك باعترافاتي وسنخلق خانات من الونس والفضفضة بداخل أرواحنا المُرهقة.

# ذلك الطفل

كنت ذاك الطفل يمكنني الضحك كثيرَا و الجري بفرح وبهجة دون تراكمات الغرائز الشابة في كمراهق أو دون لذة لشيء محدد كنت فقط أبتسم ومن السهل جدًا إرضائي ومن السهل أيضًا أن أفرح، واليوم ليتني أمتلك مقدار ذرة لسعادتي وأنا طفل ليتني اليوم يمكن أن أكون سعيد بدون مقابل هكذا حين كبرت زاد اتساع بؤرة عين السعادة لدي فأصبحت لا أرى شيء يسعدني سواء أنه يستحق هذا فزاد تدوين أمنياتي كل يوم عن الآخر، فأصبحت أفقد الأمل كثيرَا بكوني لا أستطيع التحقيق.

كنت صغيرَا أرى الأشياء ببساطة، أصبحت كبيرَا، إن لا شيء دون مقابل أتعلم كل يوم عن الآخر تعلمت أن حتى الأصدقاء يعطون ليأخذوا وجميع الأشخاص حتى الحبيب الأمر هنا كأنك تدخل متجر فتعطي النقود لشراء ما تحب بدأت التأقلم على أساليب الحياة وأن أعيش كما ينبغي وفهمت أن كل شخص له تفكير من نوعه الخاص حتى أنا ولم يتأقلم معي إلا من يِشبهني، كل شخص له تفكير من نوعه الخاص فحتى كلماتي ذاك كل شخص يمكنه التفكير بها كما يحب أو على نوعية تفكيره وإيجابياته أو سلبياته، أما أنا فلم يدخل حياتي إلا من يشبهني وهنا سأتوقف سائلًا.، أهيّ تشبهني؟! ولماذا هجرتني...؟

هُنا السؤال..

والإجابة ستكون بالعامية لأني لازلت أتعلم وأكبر..،

زي ما تعلمت بالضبط منها إن مش كل ما قلبنا يقول عليه شبهنا يكون شبهنا فالقلب أبله! ..ممكن الكذب عليه بكافة الطرق لكن أنا حقًا ألتمس عذرًا لقلبي فقد كان صغيرًا بما يكفي لخداعه، إلتماس الأعذار يريح الضمير و النفس في بعض الأوقات، كما أني أريد منكم إلتماس أعذاري ..

عشان بستخدم العامية في كلامي علشان أقدر أعبر أكتر أنا حقيقي فاشل في موضوع التعبير ده،

ألتمس عذرًا لقلبي لأن أنا النهار ده عارف إن أي حد بيمر بمراحل وتطورات وتحورات في حياته ...

وأنا في الوقت ده كنت تقريبًا في أضعف المراحل حاجة كده زي ما بيقولوا خام كانت مرحلة بسيطة اللي هو انجذاب بسهولة أنا لسه صغير معرفش قيمة القرارات أكيد لازم آخد قرار ممكن يكون غلط أو أندم علية، زي ما قلت لكم الأشخاص لازم تدي عشان تاخد القرار ده خلاني أدي في مشاعر وأفضل أدي عشان أخد إشباعي الكافي من السعادة من الشخص ده لحد ما الشخص ده مشي فأخد سعادتي ومشاعري في الوقت ده..

الشخصية دي نفسها كانت صغيرة بما يكفي إنها تاخد قرارات كتير وتبهدل الدنيا كده،

أنا مش بقول كده ندم أو حاجة زي كده لأني عارف جدًا إن دي مراحل وكل مرحلة بتسيب أثر في النفس والأثر بيعمل تحور في الشخصية وكل أثر وتحوره في شخصية الشخص على عدد مراحل وكل مرحلة بفترة من الزمن بيخليه في الآخر شخص ميشبهش ليه وهو صغير خالص.. ومعنى كده إن الشخصية دي ماكنتش تشبهني خالص بس أنا شفت كده لأني مكنتش مدرك بما يكفي أنا بعمل أيه أصلًا عشان كده بنشبّه البراءة بالأطفال فعلًا دول حاجة جميلة لأنهم صفحة بيضاء يعني لسه خام مفيش جديد في حياتهم أثر عليهم..،

الخلاصة إن طبيعي أي حد يعدي بمواقف وحاجات زي كده الصح نستغل أقل حاجة من الطفولة لحد دلوقتي ونتعلم صح الصح منها، ..

**"في المدارس نتعلم الدروس ثم نمر على الامتحان، أما في الحياة نمر على الامتحان ثم نتعلم الدروس"**

**د .إبراهيم الفقي**

من الممكن أن يمر عليك سؤال في امتحان لم يكن في الحِسبان أو في خاطرك فيظل في ذاكرتك مهما مر العمر رغم أنه مجرد سؤال، تخيل يا صديقي أنك في كل يوم تعيش امتحان بعقلك

وروحك وعاطفتك ودمك ولحمك من المستحيل نسيانه فتعلم، فهناك كثير من الأشخاص نراهم ورود تنبت في قلوبنا فيهجرونا فتذبل الورود ويظل شوكها يؤلم القلب كأنهم زرعوا شوكًا وتركونا صحراء مليئة بالأشواك وفرواَ من المستحيل نسيان ندبات الأشواك في قلوبنا، فنحن نتعلم ونتعلم صديقي، فتعلم لعلك ترتقي فيمن تحب لعل يأتي من يِعمر الصحراء بستانًا، .. أريد منك الآن أن تستمتع بالسفر معي في طائرة أو سيارة ونتناقش معًا عن تلك العجوز السعيدة أو الشابة الحزينة أو ذاك الشاب المكتئب ..وكل بتطوراته

# ما كنت وما سأصبح

## تطور ذهني

العجوز السعيدة فهي قد مرت بالكثير في حياتها منها الحزين جدًا ومنها السعيد إلى حد ما في شبابها وأعتقد أيضًا أن الحياة قد توقفت على شخصٍ ما في السابق،.. ولكن كيف العجوز السعيدة وهي حسب قولي قد مرت بالكثير من التعاسة و الحزن، الموضوع هُنا، لأنها في الوقت ده كانت حاسة بكده جدًا وكانت عايشه كده وإحساسها كده بعد كده أدركت أن كل دي مراحل في حياتها الصح إننا منحزنش على أي قرار خدناه حتى لو غلط لأن هو السبب إنك تكون كده دلوقتي وعلمك وأهلك إنك بعد كده تختار صح أو تاخد قرار صح، الكلام ده معناه إن العجوز دي مرت بالكثير في حياتها وحبت مثلًا وتخاذلت وحاولت لحد ما عرفت توفق بين الحب الحقيقي و الإعجاب و توصل لآنها تحب بالعقل والقلب مع بعض، مش القلب بس اللي بيحب يا جماعة العقل برضو بس بنوصل للمرحلة دي مع النضج بجد اللي هو نقطة التوازن بين العقل والقلب لأن لو دخلنا أي علاقة بعقلنا بس هيكون في ظلم ظلم لنفسك أولًا وظلم الشخص اللي معاك ولو بالقلب هيبقى فيه طيش كتير و في الآخر ممكن يكون في خذلان وعدم توافق، فأكيد الحب مبيكونش أول أو تاني مرة أو بالمرات الحب بييجي لما بنوصل

للنضج الكافي ونقطة التوازن دي ويكون معانا الشخص المناسب وأنت مدرك كده كويس ويكون فيه الثقة الكافية بعد كده إنك تستثمر بمشاعرك معاه وهيبقى استثمار مُربح مش هتندم على كده هتديله مشاعر وهيديك سعادة بزيادة ويكون فيه تواصل وكم كافي من السعادة متبادل،، أما الشاب المكتئب والشابة الحزينة بيكون لأن لسه بيمروا بالمراحل دي وهييجي الوقت اللي هيلاقوا فيه نفسهم بجد...، ملحوظة النضج الكافي أو نقطة التوازن دي ملهاش سن محدد بتبقى حسب إدراكك للحاجة دي والمواقف والأزمات اللي مريت بيها هي اللي بتعلمك وبتمر بمراحل وتطورات بداخلك تجاه الآخرين..،

# تسرقني بنظرة

## الميول والانجذاب

### القصة غير حقيقية من خيال المؤلف

دعنا نُلقي نظرة من داخل مقهى عائلي ليسهل الأمر أنا وليد كل يوم مع أصدقائي نجتمع في مقهى ويمكننا السهر سويًا الأمر بات اعتياديًا ومتكرر أو روتيني نوعًا ما كل يوم نفس المقهى مع أصدقائي محمد وأحمد و يونس وغدير ونسمة وليلة

الأمر متكرر لكن معهم يمكننا الضحك والكلام كثيرًا فأنا أحب رفقتهم أو على الأقل أفضلها من الجلوس في البيت فأنا لا أحب أن أكون في البيت لوقت طويل، في سهرتي دائمًا معهم لكن من المؤسف أن تشعر بالملل الأمر بات اعتياديًا وممل وأحيانًا الروتين يقتلني جدًا

كل يوم نفس القعدة حتى أحيانًا نفس المشاريب بعض عبوات السكر المستطيلة على الطاولة والمعالق والهواتف الخلوية علب السجائر ولفافات التبغ ملك أحمد ويونس والمفاتيح كل هذه على الطاولة القصيرة الأمر بات اعتياديا وممل كل يوم نفس الشيء أحيانًا لا نجد كلام وأحيانًا يكون الكلام متكررًا..لكن ذلك اليوم لم يكن متكررًا منذ أن أتت هذه الفتاة وأشعر أن هذا اليوم لم يكن معتادًا أبدًا فقد شعرت للمرة الأولى أني لا أستطيع

التحكم في حركة عيني لم أكن أستطيع إلا أنظر إليها طول القعدة والسهرة ...

هي أميرة وصديقة نسمة في ذلك اليوم أنا أتذكر جيدًا إلا أني في العادة لست كذلك ..هاتف نسمة يرن لم أكن أبالي

نسمة طيب اهدي ايه رأيك تفكي تعالي أقعدي معانا هتخرجي من المود شوية يا بنتي طيب بس اسمعي الكلام يلا أنا مستنياكي

لم يفت الكثير يعني حوالي نصف ساعة كانت أميرة في الكافيه تبحث بأعينها عنا تلوح نسمة بيديها لها فتأتي إلينا في تمعن وخجل يبدو ملحوظ ..

نسمة!! دي أميرة صحبتي

أميرة ده أحمد، وليد، محمد ويونس طبعًا البنات أنتي عارفاهم

جلست إلى جوار نسمة صديقتها

للمرة الأولى التي تسرقني بها فتاة لهَذَا الحد يبدو أنها في مزاج سيء أو هناك مشكلة إلى حد ما هي يبدو أنها خجولة أنا فقط أراقب أراقب ملامح وجهها الجميل تعبيراتها ردها لو تكلم أحد منا معها إلى جانب أن يبدو أنها في مزاج سيء فهي كانت ذوق جدًا في كلامها وأيضًا شيك ورفيعة الذوق في ملابسها فهي قد سرقتني هذا كان أكبر دافع لأتعرف عليها وأدع نسمة تقربني لها كنت أرغب في مساعداتها كثيرًا علمت سبب ضيقها وعدم استقرار مزاجها كانت بين صراعات كثيرة من البيت والجامعة

والكثير، والآن هي أيضًا صديقة مقربة لي ويمكنني مشاركتها كل شيء والله أعلم من ستكون بعد كل هذه لكن أنا لا أعلم شيء سوى أني يروق لي الحديث معها أو أن تنظر لي فحقًا هي تسرقني وقد سبق لها وسرقتني بنظرة البداية نعم هي تسرقني بنظرة ... هنا سأتوقف وسأقول

**هل سبق لك وقابلت أحد وشعرت بنفس الإحساس..؟**

كثيرٌ منا يشعر بهذا تجاه بعض الأشخاص لكن الموضوع هنا بالاختلاف بالنسبة لك أنك رأيت شخص مختلف ورأيت الأشياء التي تحبها في شخص لأول مرة وفجأة فمن الطبيعي أن يسرقك بنظرة ومن الطبيعي أن يروق لك التحدث معها وفيما بعد أن تعجب بها ..

الحب يأتي بلفتة نظر ثم إعجاب وفي كثير من الأوقات تأتي بعده صداقة ثم حب حب حقيقي فالحب يأتي صدفة فلا تبحث عنه قد يكون موجود حولك ولكن ينتظر الموقف لتسرقك تلك النظرة الملحوظة مصطحبة الشغف تجاه ذلك الشخص فلا تبحث عن الحب فقط عش طبيعياً وسيأتي ولو بعد حين وقتها سيأتي في الوقت المناسب.

**لا نعلم ما تخبئ لنا الأيام قد تقابل شخص واحد يغير حياتك للأبد**

**ويليم شكسبير**

فالصدفة أصدقائي صاحبة الوحيدين، ومستقبل العاشقين فلعل في يوم من الأيام تولد ذكرى عشق جديدة في الحب صدفة، وهناك من ينبض قلوبنا في وهلة وقوع أعيننا أحيانًا ببعض وكأن حادث سيارة قد حدث لا يمكن أن تغض بصرك ولا يمكن أن تتحكم في نبضات قلبك  فالقلب متمرد وعنيد ولكن طيب وساذج في بعض الأوقات...

# أنا مُعجب

## الإعجاب

الإعجاب هو دافع قوي للتعرف على أشخاص جديدة في حياتنا وقد يكون هؤلاء الأشخاص هم شركاء حياتنا في المستقبل ففي أغلب الاوقات يكون الإعجاب هو اللفتة الأولى للحب فحينما يلتمس قلوبنا أشخاص بالإعجاب نجد نفسنا دون مبرر نخترق خصوصياتهم بالتركيز في أدق التفاصيل نجد أنفسنا

نهتم بتفاصيل ذاك الشخص أو حتى بنوع البيرفيوم خاصته أو كيفية ارتدائه للملابس كيفية كلامه، أصبحت أرى كل أشيائه جميلة وتزيين أعيننا لهؤلاء الأشخاص يكون بدافع الإعجاب معنى إن هذا الشخص يعجبني أي يعجبني كل شيء فيه، وكثيراً ما تتحكم بنا مشاعرنا، وفي الكثير أيضًا أن نكون ضحايا لمشاعر لا نعلم ما هو مصدرها فمجرد الكلام مع شخص يروق لي بالإعجاب يكفي للشعور بالسعادة وفي كثير من الأوقات يكون الإعجاب أول لفتة نظر لشخص واقتحامه واستكشاف الجديد فيه فمن السهل بعدها أن يقتحمنا هو ويحتل حياتنا بكونه حبيب، لكن احذر أن تخلط بين الإعجاب والحب.

<u>خاطرة</u>

**الحب يرجرج القلب بالنبضات ويملأ الشرايين بالدماء، فإحساس الحب معروف اسأل قلبك ستجد الإجابة .**

لهذا أنت أكثر دراية بأن هذا حب حقيقي أم إعجاب فالإعجاب درجة من درجات الحب ولكن لا يمكن الحكم عليه بأنه حب حقيقي أنت وحدك تشعر بالحب الحقيقي وكثيراَ ما نقابل أشخاص يقولون أنا لا أستطيع أن أحدد مشاعري تجاه شخص آخر أهذا حب أم إعجاب بل أنت وحدك تعلم، إحساس الحب معروف بداخلك، كون إنك تقول إنك مش عارف تحدد ده دليل إن ده مش حب...

يا صديقي الإعجاب قد يكون اللفتة الأولى للحب لكن كلمة حب الإجابة لها في قلبك إحساس الحب بيكون معروف وإحساس الإعجاب معروف الحب يعني متقدرش تبعد جرب ابعد عن اللي بتحبه مش هتقدر وهتكون أناني عاوزه وخلاص أما الإعجاب مجرد إعجاب هو لفتة أولى وهو اللي بيخليك تركز في التفاصيل وممكن بعد كده تحب، فالصح تفصل مشاعرك بين الإعجاب والحب وتحدد أنت ايه بالضبط...

لو تسرعنا بالحكم على الإعجاب بأنه حب سنقع في ما هو مغري وهو

**"جمال البدايات"**

وبعد ذلك سينتهي شغفنا ونكون قد زرعنا وروداً وقتلناها في النهاية بداخل أشخاص لا يستحقون هذا منا وهذا كله بدافع التسرع وخلل في الحكم على ما في قلوبنا و الحب درجات والإعجاب درجة من درجات الحب وسبب لتواجد حب مطلق

في المستقبل فلو في إعجاب من البداية هتكون دِي اللفتة الأولى ومرحلة حلوة جدًا لو سبنا الأمور تمشي تدريجيَـا لحد ما نتأكد من اللي بداخلنا

في مقولة لشكسبير عجبتني جدًا عن الفرق بين الإعجاب والحب بتقول...

**الفرق بين الإعجاب والحب، هو إن أعجبتك وردة تقطفها أما إن أحببتها ستروِيها**

**ويليم شكسبير**

معنى كده إن الحب بيعيش أما لو عجبك شخص شغفك ليه هيقل تدريجيًا زي لما تعجبك وردة تقطفها تهتم بيها شوية تعجبك ريحتها بس أنت في الآخر الوردة هتموت أما لما تحبها هتعيش وهترويها وهتفضل معاك، معنى كده فرق شاسع بين الإعجاب والحب يعني لو حطيت شخص أنت مش حابه معجب بيه بس في مكان خطأ زيك زي اللي قطفت الوردة شغفك بيها قل لأن مفيش حب وهترميها هتخسرها أما لما تحب حد هيفضل معاك وهتحافظ عليه إحساس الحب معروف متخلطش بينه وبين الإعجاب عشان متخسرش حد وتندم على كده لو عجبك حد حافظ عليه صديق قريب ليك أحسن ما تخسره

ومتخدش أي خطوة إلا لما تتأكد من مشاعرك، كنت قرأت مقولة جميلة **لمارك توين بتقول ...**

**الإعجاب يأتي مرات أما الحب فمرة واحدة فلا تخلط بينهم فتندم..**

معنى كده لو خلط بين الحب والإعجاب أنت هتقتل شخص ملوش ذنب وهتخسره عجبك حاجة متقتلهاش سيبه زي الوردة كده اتمتع بجماله واللي عجبك فيه وسيب غيرك يرويه، غيرك اللي متأكد من مشاعره وبيحبه سيبه هو يروي الوردة، عشان لو قطفتها وهو إعجاب مش حب شغفك هيقل وهتخسره وهتكون قتلت شخص جميل ملوش ذنب لأنك خليت شخص في مكان مش بتاعه جواك ..

**بعيدًا عن العلاقات بالجنس الآخر...**

كثيراً ما نخلق صداقات كثيرة بدافع الإعجاب ويكن سبب لتواجد صداقات في حياتنا قد يحتلون معظم أوقاتنا وكما قلت الإعجاب درجة من درجات الحب ودرجة الإعجاب لا تفرق بين العلاقات العاطفية أو علاقات الصداقة لا شيء دون الحب أنا أحب صديقي لأني يعجبني شيء مميز فيه هو كذا وكذا وكذا عشان كده أنا بحب صاحبي نحن نحب الأشخاص ونشاركهم في حياتنا و بنستمد مشاعرنا من الناس اللي حولينا دول فالطبيعي حد عجبك طبيعي يبقى في حياتك لو كان قريب منك والأمر

بإيدك،

أنا كنت صغير ولي صديق طفولة يسمى أحمد السيد كُنا عايشين بكل ما تملكه الطفولة من بساطة أو بالنسبالي أنا بكل ما تملكه الحياة لطفل من كبر سن و مواقف مبكرة فأنا رغم أي موقف كنت بمر بيه في حياتي زمان كنت رامي ده كلو على جمب وكنت مع صاحبي اللي بحبه وكان عجبني كل حاجة فيه ونخرج كنا نقعد في كافية اسمه الواحة نخرج ساعات كنا فرحانين نفضل نجري في الشارع أو نهزر مع أي طفل معدي كنت ساعتها في إعدادية كده لسه مفيش في دماغي برضو أنا لحد دلوقتي أنا وصاحبي ده قريبين الحياة اختلفت وكل واحد في حياته بس عشان البداية كانت اتفاق وكل واحد فينا عاجبه شخصية التاني عشان كده دامت،

**أصدقاء ولكن أحباب**

كتير بيحيرنا الإعجاب لما يدخل في الصداقة بين ولد وبنت بيخلق نوع من التشتت وعدم الاستقرار النفسي لأن مبقاش مجرد صداقة هي عدت كده بشوية بعد مدخل الإعجاب في الصداقة دي؛

كتير قوي كمان بيكون في حالات كده وبتعدي الصداقة والإعجاب كمان وتوصل لحب حقيقي بس بيكون في خوف من مواجهة الحقيقة دي خوفًا على خسارة الشخصين بعض بسبب

الحب أو إنه ميكملش فصعب يكونوا أصدقاء بعد كده، إحنا أقوياء في إننا منتكلمش ونخبي مشاعرنا لكن أضعف في إننا نتحكم في أفعالنا وتصرفاتنا أوقات كتير الأفعال هي اللي بتتكلم بالنيابة عننا،

على سبيل المثال لو لاقيت إتنين صحاب مهتمين ببعض جدًا ففي غيرة من إن طرف فيهم يدخل في علاقة وماليين وقت بعض وتفاصيل وقت بعض فخليني أقولك إن دول صحاب إسما وأحباب موضوعًا، ده اسمه حب وعمره ما كان صداقة،

موضوع الخوف ده بقا بين اتنين بيحبوا بعض ده اللي هتكلم فيه في الحب في مسمي الصداقة.

# أمتلك صديق من الجنس الآخر

## الحب في مسمى الصداقة

حينما نتحدث عن الصداقة فهي موضوع في حد ذاته يستحق والإطالة فيه  فالأصدقاء يمثلون حيز كبير جدًا من حياتنا ويومنا فالحياة بدون أصدقاء تبدو مملة وباهتة فنحن نجد ما لم نجده في أي شخص في أصدقائنا ويجب التمعن والترقي جيدًا في اختيار من سيحتلون حياتنا من أصدقاء، ودائمًا أسباب النجاح أو الفشل يكون هناك عامل صداقي من صديق يدعم، أو صديق يجعلك محبط فتفشل لذلك يجب أن نترقب جيدًا في من سيكون في هذا الحيز من مساحة حياتنا من الأصدقاء، اعلم صديقي أن أقصى درجات السعادة ممكن الحصول عليها من الأصدقاء فهم الأشخاص الوحيدة التي يراودك إحساس الجنون المفعم بالحماس والسعادة حينها نكون لا نفكر بشيء سوا السعادة ونكون عفويين ولا نفكر حتى بمظهرنا لا نرغب إلا في امتلاك أكثر قدر كافي من السعادة مع هؤلاء الأشخاص حيث ينتابنا ذلك إحساس أن تتدفق الدماء في شرايينا حماسًا وأن يُفرز الدوبامين في أجسادنا بكثرة وأن تنشط الغدد الدمعية في أعيننا بالبكاء من كثرة الضحك فالبكاء أُسلوب تعبير شديد المبالغة في المشاعر وليس تعبير عن الحزن فقط، كأن هؤلاء الأشخاص يحقنونا بهرمونات السعادة حينما نكون مع هؤلاء الأصدقاء الذين نحبهم،

**خاطرة**

## ودائمًا الصديق الوفي هو مضاد الاكتئاب لديك.

جميعنا لدينا الأصدقاء المقربين الذين نجد راحتنا معهم في الكلام والذي ليس لديه ذلك فهو لم ينل أو يمتلك من حياته إلا أنه يتنفس وعلى قيد الحياة وتبدو الحياة باهتة وبلا معنى من دون صداقة فالحياة مشاركة ولكن حينما يكون الصداقة من نوع خاص كصداقة حبيب..!

الكلمة في حد ذاتها تبدو مؤلمة ومحيرة نوعًا ما،

ازاي حبيبي ومش قادر أنطق الكلمة دي وأقولها له

ازاي أنا تعبت!...؟

الحب تحت مسمى الصداقة

ذلك العنوان سيلتمس الكثير فالكثير يمر أو مر بذلك

لكن خلينا نتكلم كده ونتناقش

ازاي إتنين بيحبوا بعض يعملوا الحاجز الفظيع ده ويبنوا جدار اسمه الصداقة بينهم ازاي؟

ازاي أتنين بيحبوا بعض يختاروا كده؟

الإجابة أكيد محدش بيختار تعبه بس الناس دي إما عدت بتجارب فاشلة كتير وكانت شايفه الناس اللي عدوا معاهم التجارب دي

كانوا جمال جدًا وخسروا بعض بسبب موضوع إنهم كانوا صحاب وارتبطوا بعد كده خسروا بعض ولا بقوا صحاب ولا حتى حبايب

أنا عن نفسي مريت بتجربة شبه كده أو كده بوجه التشبيه .

**ده كان السبب الأول؛ السبب التاني**

ممكن يكون الشخصيات دي شخصية عقلانية جدًا ومن الطراز اللي هو بيسمع ويسجل ويسمع أخطاء غيره وازاي عدوا بمراحل وحشة جدًا بعد الحب وازاي الشخص ده كان جميل و في الأخر خسروا بعض فبيكون هُناك خوف كبير جدًا إنهم يخدوا الخطوة دي عشان احنا كده هنخسر بعض أكيد أي حد مر بتجربة شبه دي سمع الكلمة دي.

**"احنا كده هنخسر بعض"**

عشان الأشخاص دي عقلانية جدًا ومقدرين قيمة كل واحد فيهم وقيمة تواجدهم في حيات بعض بيخافوا من خطوة زي دي، أوقات كتير العقلانية الزيادة والحرص على مثاليتنا بييجي على حساب مشاعرنا لكن خليني أقولك شيء لو أنت متأكد جدًا إنك بتحب الشخصية دي وخايف فده غلط جدًا لأن أنت لا هتعرف تحب غيرها أصلا والأمر بيزداد سوء هنا، العقلاني الصح وقتها يتمسك بالشخص اللي بيحبه كحبيب،

خليني أقولك شيء...

أليس من الصعب أن يمتلك قلبك شخص امتلاكًا كامل ولا تستطيع حتى استرداده أو النطق بكلمة تعبر عما بداخلك تجاهه ولم تستطع حتى استرداد قلبك لتحظى بحياة سعيدة وتحب غيره فهذا قرار خطأ، لما تتأكد إنك بتحب بجد قول بس لما تتأكد بجد...

عشان لو طلع مش حب مجرد ميول مش لدرجة الحب إعجاب بالشخص ده مثلًا أو حتى تَعَوِّد وقلت بحبه وخلاص فده مش حب وممكن جدًا لو حصل كده تخسره

**الحب يأتي مرة واحدة في العمٌر والإعجاب مرات، فلا تخلط بينهم فتندم**

**مارك توين**

تأكد طبعًا كويس قبل خطوة زي دي

ولو أتاكد وقتها تقدر تقول الحاجة دي وتبوح بالحب ده حتى لو خايف من الرد يكون سلبي فأنت على الأقل طلعت حاجة جواك وتخلصت من تساؤلات كتير كانت جواك ومتفكرش في أي رد فعل أنت عملت اللي عليك،

غالبَا في الحالات دي بيكون في طرف جواه الحاجة دي أكتر من التاني يعني مثلًا أنتي عندك صديق حاسه بكده ناحيته وعرفاه

وحاسه إنه الراجل اللي شاريكي بجد وحاسه إنه كمان بيحبك وهيبقى قد مسؤولية بيت حاسه إنك بتحبيه أكتر أو تقيل شوية من الناحية دي حسسيه إنك بتحبيه،

ليس بلغة الكلام فاللغات كثيرة دعينا نكتفي بلغة الأفعال فهي اللغة الأكثر قوة بين اللغات،

وهو الواجب عليه إنه ياخد الخطوة دي بحُكم أنه الولد وأجرء منك شوية،ولو الموضوع متعقد شوية بإنه عنده حاجز أو خوف من رد فعلك مفهاش حاجة خالص إن بنت تعترف بحاجة زي دي وهتكون ارتاحت وشالت هم كبير جدًا من عليها، بس خليني أقولك شيء بعدها كوني حذرة وعقلانية جدًا بتصرفاتك وتقيلة شوية صغيرين حتى لو بقيتوا حبايب أوزني كل حاجة خليكي في نقطة توازن ديمًا بين عقلك وقلبك

وبكده هيكون في راحة بعد ما تقولي وعلى الاقل قلتي شيء جواكي

الموضوع والمضمون يكون في ميزان بين العقل والقلب ونقيم الشخص ده بيحبنا جدًا ولا لا قبل الاعتراف وطبعًا بلاش نعزب نفسنا بكلمة إحنا صُحاب فكُل منا أسير الآخر ويحتاج إليه

**خاطرة**

**لا تخنق قلبك بعدم النطق على يد حبيبك فهو ليس صديق ، ولا تقتل صديق بقرارات طائشة فالأصدقاء أحباء من نوع خاص.**

أنا عن نفسي كنت طياش في فترة من الزمن

ولازلت بتعلم ولحد على الأقل ما وصلت للشخصية اللي أنا عليها دلوقتي

وعلى الأقل بقيت بعرف أخد قرارات أفضل كتير من الأول،

أنا نفسي مريت أني كان لية صديقة قريبة لية جدًا وخسرتها تحت مسمى حبيبتي وليست صديقتي، وده هيكون اعترافي اللي مريت به من الجانب ده في ..

# أكأنت لي صديقة أم حبيبة؟

**اعتراف...**

أكانت صديقة أم حبيبة حينما يتعلق الأمر بصديقة ومن ثم أصبحت حبيبة ومن ثم صديقة

فبالتأكيد هذا الأمر قد احتجز خانة في حياتي وحيز كبير ...

فوجود شخص يتحول من صديق لحبيب في حياتك ثم صديق فهذا ليس شخص عادي لأنه قد لم يكن شخص عادي ففي كل مرحلة من تلك المراحل قد لمست مشاعر مختلفة بداخلي خصوصًا أن هذا الاعتراف لي فقد شعرت بكل هذا ..

وعلى الأرجح أنا أتذكر كل شيء فحتى يومنا هذا أنا لازلت أحترم هذه الشخصية جدًا وهذا أكبر دليل على احترام ما تم بيننا واحترامي الكامل لهذه الشخصية

وأتذكر كل شيء أول لقاء فهي كانت تجلس بالقرب من جانبي اليمين كان الموضوع مختلف فهي أيضًا كانت مختلفة عن الجميع في كل شيء حتى في كلامها وأسلوبها وكل شيء بالحرف يبدو أن هذا الإحساس كان بالنسبة لي..

دعوني أبوح لقلمي وقارئي بذلك اليوم فالكاتب صديق قلمه وهو الوحيد الذي يستطيع أن يبوح لهو بكل شيء

في هذه السنة وكانت سنة سيئة بالنسبة لي أيضًا ، أو في الوقت ده أنا كنت فاقد مني الأمل تمامًا كنت الشخص البارد اللي متوقعش إني أحب حد بالجدية دي أصلًا

دعونا نكون أكثر دقة فهذا اليوم كان مختلف كثيرًا أو على الأرجح مختلف بالنسبة لي منذ أن رأيتها

في البداية كان يوم عادي أذهب إلى الجامعة أحضر محاضراتي ومن ثم أذهب في هذا اليوم كان في البداية مملًا كلمت نرمين صديقتي كانت قد سبقتني بسنة فأنا في أولى جامعة عدت فيها كان عندي مادتين كانوا في يوم واحد بنزل وأمشي ممكن سبب الإعادة ده وبأن أصحابي سابوني وبقوا أكبر مني بسنة السبب ده اللي خلاني مزاجيًا ونفسيًا لست على ما يرام

في اليوم ده كلمت نرمين تيجي تحضر معايا المحاضرة بدل ما أقعد لوحدي حضرت المحاضرة عادي واتعرفت في اليوم ده على إبتسام إبتسام كانت معايا في سنة أولى لسه اتعرفت عليها اتكلمنا شوية صغيرين وقالت أنا هروح أقعد مع أصحابي يبقى تعالى قولتلها أشوف لو كده هاجي خلصت محاضرة وكنا واخدين أنا ونرمين بنقعد بعد المحاضرات شوية بنتكلم نهزر وبنروح المرة دي بعد مخلصنا اتمشينا أنا ونرمين صاحبتي كنا محتاجين تغيير ونتعرف على حد جديد كده إلى حد ما عدينا من قدام إبتسام وأصحبها مخدتش بالي ببص في الفون لقيتها بترن قولت لنرمين تعالي نروح نقعد معاهم كان بيعجبني في نرمين جدًا إنها شخصية جدعة جدًا ومعايا

في أي حاجة روحت لإبتسام كانت قعده هي ووحده صحبتها قعدنا أنا وإبتسام وصحبتها ونرمين قاعدين عادي بنتكلم

فجأة لقينا بنات كتير جايين صحاب إبتسام هم في آداب قسم جغرافيا

كان شيء محرج إن كمية البنات دي تيجي وأنا قاعد ولد وحيد كده، فكان يناوبني إحساس بالإحراج كثيراً لكن لم أكن أظهر هذا

نور... إبتسام مين دول..؟

أشعر بالإحراج أكثر وأني أريد أن أرحل لكن حسيت هتبقى شيء مش لطيف إني أمشي على طول كده أول مايجوا نرمين نفسها كانت مُحرجة جدًا خصوصًا قاعدين مع ناس كتير وأغلبهم منعرفهُمش دلوقتي

إبتسام دول صِحابي هاتوا كراسي وأقعدوا

وحده من صحاب إبتسام خدت الكراسي بتاعتنا وبتضحك

كانت جمبي تُقى قعده على يميني الشخصية اللي لفتت نظري بذوقها في الكلام وكل حاجة فيها وكانت هادية كمان وذوق كده

تقى خلي عندكم ذوق دول ضيوف معانا في القعدة مش كده خليكم لطاف وبلاش أسئلة كتير هنتعرف عليهم يعني،

قلت في ذهني يجب المغادرة، هي "تقى" على الأرجح كانت قد شعرت بي فإني إحساس الإحراج قد بلغ ذروته وقد شعرت أني المتطفل لما نور قالت كده "مين دول" حتى لو بهزار بس ده أول

مرة أشوفهم برضو

قعدنا وكان جمبي نرمين قريبة مني فإحنا أكتر إتنين قريبين من بعض بنحكي كل حاجة لبعض كُنت مطمن بوجودها معايا

تقى ملاحظة كل ده

الموضوع بقى أبسط خدنا على بعض

لعبنا لعبة أسئلة اتزنقت بالكلام كتير الولد الوحيد وكل بنت عاوزه تسأل سؤال متوجه للولاد عمومًا فأنا موجود طبعًا أي سؤال كنت برد بمنطق ودبلوماسية كلام تخليني أجاوب إجابة سطحية وفي نفس الوقت تعجب أي حد ويكون الكلام راقي شوية فأنا أجيد فن الحديث

كان يوم جميل روحنا وتعرفت على أصدقاء جديدة وده إحساس جديد، شعرت بأن هذه السنة اليائسة بدأت تتجمل بعد أن رأيت تقى الشخصية اللطيفة اللي كانت بتحاول تحافظ على مشاعرنا وحست بيا وحاولت تخلي صحابها ذوق معانا يعني، كنا في جروب مسنجر وكالعادة أصدقاء تقى وإبتسام بيرخموا بس المرة دي مش عليا أنا لوحدي أنا وتقى تقى تكلمني في الخاص متزعلش هم رخمين كده في هزارهم على طول ..عادي عادي أنا عارف إنهم بيهزروا مفيهاش حاجة

من اللحظة دي بقينا أنا وتقى بنتكلم باستمرارية وعرفنا حاجات كتير عن بعض وميولنا وكل حاجة، فلو كان لي بالاعتراف فهي قد

احتلت يومي حتى المسلسلات والأفلام كنا نتشاركها سوياً حتى لو حد فينا بيقلب على الفيس ولقى فيديو عجبه كان يبعته كان في مشاركة كده غريبة ومن نوع مختلف

حتي راودني شعور لأول مرة أن أشعر به هكذا الأمر ليس اعتياديا أنا أدمنت وجودها في حياتي

هل من الممكن أن يكون ما في خاطري هل هي الفتاة التي سأكمل معها حياتي هل ...هل هل أسئلة كثيرة لكن كُل ما أُؤمن به أننا لسنا مجرد صديقين لا يوجد أصدقاء هكذا أنا أتذكر كل شيء فيها بملامح وجهها وابتسامتها الخفيفة الناعمة أتذكر كُل شيء من وقت أن رأيتها هذا ليس معتاد أن أتذكر، أنا أتذكر حين رأيتها موضع كُل شخص وخصوصًا هي كل تفاصيلها موضع الكراسي حتى الفارغة أتذكر تلك عبوات المشروبات الغازية بشكلها، ويكأن هناك شريط فيديو باليوم في دماغي أنا في العادة لا أتذكر هكذا أنا أغلب مشاكلي في الحياة إني بنسى بسرعة جدًا فلماذا الأمر ليس اعتياديا وللمرة الأولى التي أكتب فيها شعراَ لصديقتي ...هُنا أدركت أنها ليست صديقتي يمكنني القول بأنها حبيبتي

في يوم كان الطقس بارد على الأرجح كان الشتاء قررت الاعتراف بحبي الأمر استغرق مني الكثير فأنا شخص من الصعب من أن أعترف بمثل هذه الأمور لكن فعلتها وأخرجت ما أشعر به وما بداخلي، يفوت يومَان وقد اعترفت لي أيضًا كان من أسعد أيام حياتي لدرجة أحببت هذه السنة التي كُنت أقول عليها من أسوء

سنين حياتي هل تغير الأمر بوجودها في حياتي نعم تغير للعكس والعكس تماماً هي تخاف على وأنا أحب ذلك وأنا أيضًا فهي ليست مجرد صديقة هي حبيبتي لأنها كانت فتاة من الطراز العنيد ليس من الممكن أن تسمع كلام أي أحد لكن لم تكن كذلك معي كُنت أمنعها كثيراَ من شرب المشروبات الغازية كثيراَ هي مدمنة مشروبات غازية وهذا تسبب لها بمشاكل طبية أنا كعادتي أعشق القهوة وكنت مبالغ في الأمر كُنا ننهي بعض من ذلك'

نحن نتشارك كل شيء نتشارك حياتنا بالدقيقة حتى إزاي طال الوقت ولما نتكلم يأتي كُل منا ويقص يومه وكُل شيء

أنا مدرك أني كُنت أُحبها وأُحب كل شيء فيها وهي تحبني لكن على الأرجح كنت صغير التفكير بما يكفي أو غير ناضج كفاية أو لم أتعلم من الحياة بما يكفي، حيال اتخاذ القرارات كنت متردداً جداً أعترف بأني قد دمرت كُل شيء

ففي يوم وأخر يوم لقائنا كان يوم سيء وكالعادة أصدقائها يقومون بالهزار والتحفيل كما يُقال علينا وأنا كانت نرمين معي لم أكن قد قلت لها بعد ولكن قد عرفت طبعاً من ذلك الهزار السخيف

كنت أُريد أن أقل لها أنا لكن هذا ما حدث رأيتها قد تقلب مزاجها بكونها لم تعلم أي شيء وسط كل هذا والأمر كان سخيفًا جدًا

أنا ..أنا ماشي تقى استني طيب

اتمشينا شويه أتذكر أنها قالت أنت هتحول من الجامعة بسبب

اليوم السخيف ده التحويل ده كانت فكرة استثنائية في دماغي إني أحول الزقازيق وكده اتكلمت عادي جدًا وروحت

منذ هذا اليوم شَعَرَت بتغيري واختلافي لكن أنا كنت مُتردد وأفكر جدًا هل كل هذا صحيح هل ما أفعله الصواب أنا لم أكن أقوى فمن هذا اليوم قد عُكر مزاجي قد تغيرت، فقد تعبتها وأرهقتها كثيراً هي لا تستحق كل هذا لكن كنت فقط أحتاج أن أشعر بها بجانبي وأن أطمئن لا أكثر هي كانت تكتفي فقط بسؤالي هل أنت نادم على كوننا أحباء أو أسئلة من هذه القبيل أنا كل إجاباتي لا أعلم أي شيء لا أعلم أنا فعلا كنت متردد ومش فاهم أي اللي بيحصل ولا أي حاجة لكن ما أُدركه جيدًا أني لازلت أتعلم وأتعلم هي حبيبتي لا صديقتي وأنا مدرك هذا جيدًا هي أيضًا من الطبيعي أن تقلق مع كل هذا التغيير هي محتاجة أكتر مني اللي يطمنها ما يخوفها بالإجابات الباردة كده زيي، فالأنثى قد تكون فُكاهية لدرجة الجنون لكن لا تتنازل عن حقها من الوضوح في أمور كهذه،

بس احنا الاتنين كُنا بنتعلم مستحملتش كتير وقررت تبعد أنا حتى محاولتش أتمسك معرفش كنت ازاي كده بس كانت جوايا خربطة كتير كده مكنتش عارف أي حاجة فاللي يحصل يحصل بقا،

هل كانت صديقة أم حبيبة يمكنني القول بأنها حبيبة من نوع خاص لا يوجد أصدقاء بكل هذه التفاصيل والذكريات مثلنا أنا أحبها أغار عليها أحب كل شيء لكن لم أكن أملك النُضج الكافي

لأكون حاسم وأتخد القرارات بسرعة أكتر حاجة ممكن أثرت فيا إن وهي، ماشية قالت.... مش هنقدر نتكلم كتير عشان بحب الكلام معاك وده شيء ممكن يتعبني أكتر أنا كمان كنت كده لحد أخر لحظة إحنا حبايب مش حاجة تاني غير كده بعدها كتبت ليها أول قصيده أكون حاسسها قوي كده وعايشها بكل التفاصيل والذكريات قصيدة صحاب أحسن

لحد دلوقتي القصيدة دي أكتر واحدة بفتكرها لما حد من صحابي بيقولي قول شعر ولحد دلوقتي في المناسبة بكلمها وأطممن عليها، لكن كل اللي بينا كان حاجة اتعلمنا منها جدًا، وعلاقتنا ببعض دلوقتي صداقة وفيها احترام مُتبادل بينا وكل واحد شاف حياته زي ما كل شخص كان بمثابة درس للشخص التاني اتعلم منّه،

<u>**خاطرة**</u>

**فحينما نقول**

**أكانت لي صديقة أم حبيبة بل هي صديقة وحبيبة ولكن الأن هي ذكرى ولكن بحالة خاصة ومنفردة**

ودعوني أقول شيء في كل وقت سأتذكرك بالجميل دائمًا بالرغم بأن كل شخص له حياته الخاصة بس هو ده بقى النوع الراقي من الحب الحقيقي

**الشجاعة تقود للنجوم والخوف يقود للموت**

**سينيكا**

الموت هنا مش موت جسد بل موت روح وموت مشاعر كان ممكن تعيش وتبقى أسلوب حياة بعد كده،

إحنا كُنا خايفين وكأننا ظبيان يهربان من السباع، من كثرة ما سمعنا ومن رهبة ما مر بمثل هذا من قبل وخوفنا من ما يمكن أن يكون،

أخر يوم مررنا به كان في ذاك اليوم الكثير من التعب والإرهاق النفسي فحقًا كان يوم يائس، خفنا كثيراً وحينما يدخل الخوف بين رجل وامرأة كأنما دخل بينهم سرطان الأحلام البائسة، إحنا فكرنا كتير وكل واحد بدأ يعيد حساباته رغم إن كل واحد فينا كان محتاج اللي يطمئنه عشان كده الأفكار السيئة سيطرت علينا ومقدرناش نكمل،

الشجاعة شيء مهم في المواقف اللي زي كده وحتمية الأمر متخليش الأمور زي قطعة خشب على مية مفيش حاجة ثابتة، اللي بيقرأ الكلام ده أيا كان مين ابدأ بنفسك يا صديقي وخليك أنت مصدر القوة في العلاقة وطمن اللي معاك الكلام ده عن تجربة ...

# أشغف أم حب

لما نيجي نتكلم عن الشغف في المرحلة دي، فإحنا بنلاقي كتير من الأشخاص في تجاربهم الفاشلة يقول أنا كنت حاسس بالشغف في الأول لكن بعد كده الموضوع بقى مش كده خالص وحسيت بملل أو روتين في العلاقة دي

طيب خلينا نتكلم عن أكتر حاجة كانت جِزء مننا وهي الطفولة والاستكشاف خلينا ناخد مثال عن الأطفال لأن الطفل في المراحل الأولى بيعيش يحسس ويكتشف كل حاجة حواليه كل واحد فينا جواه طفل ومر بمراحل طفولة،

الاطفال حاجة محبوبة عشان كدة هنضرب مثل بيها مين فينا مبيحبش الأطفال، الطفل في السنين الأولى من عمره بيمر بمراحل كتير بتعمل تحور في شخصيته وبتحدد شخصيته في فترة تلاقي الطفل فيها بيستكشف كتير لو في رسومات على الأرض أو ألوان أي حاجة لفتت انتباهه بيفضل يمسكها حتى ممكن لو قدامه شمعة فيها نار ممكن يحط أيده يتلسع منها،

فهو يرى أنه يحاط بعالم غريب يستكشف كل شيء حواليه حتى حواسه هو نفسها عاوز يعرف كل حاجة بتعمل أي، أي العالم الغريب اللي حواليه ده أي حاجة بتلفت نظره بيروح ليها وخلاص بيركز جدًا مع أي حد كبير في كلامه وأي حاجة، وهو في المرحلة دي ذاكرة بس يفضل يسجل كتير

بلا شك فالأطفال هم أكثر براءة ونقاء لأن بيكونوا لسه بيمتصوا من العالم الخارجي كل حاجة لسه مكتسبوش الصفات الخبيثة حاجة كده بسيطة جدًا وخلاص

وطبعًا كلنا عارفين قصة سيدنا موسى عليه السلام حينما كان طفلا فجاء فرعون بتمرة وجمرة وقال لو كان طفل عادي لأكل الجمرة فهو طفل لا يميز الأطفال زي ما قولنا في المرحلة دي بتكون بتستكشف طبعًا ربنا أوحى له إنه ياكل الجمرة دي عملت مشكلة في لسانه أو نطق الكلام شوية، الدليل على كده إن ربنا في القرآن الكريم لما قال

(25) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (26) وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي (27) يَفْقَهُوا قَوْلِي (28)وَاجْعَلْ لِي وَزِيرًا مِنْ أَهْلِي (29) هَارُونَ أَخِي (30) اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي (31) وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي (32) كَيْ نُسَبِّحَكَ كَثِيرًا (33) وَنَذْكُرَكَ كَثِيرًا (34) إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيرًا (35)

صدق الله العظيم

المضمون من كده إن الطفل في المرحلة دي بيكون يستكشف وبيكون لسه معرفش ميوله و شخصيته لسه بتتحدد، الطفل لا يبالي هو فقط تركيبة بسيطة لسه،...

ففي مرحلة الارتباط بشغف في البداية وعدم استمرار العلاقة دي بدون سبب واضح بيكون العيب منك أنت لأن انت اللي مش عارف تحدد شغفك فين وميولك فين من البداية الناس دي بتكون لسه زي الطفل ده كده بس أنت كبير يعني أي حاجة ليها قيمة و

وزن عليك ممكن تعيبك

استكشف وافهم نفسك الأول عشان تعرف تختار لنفسك الصح وتلاقي الشخص اللي تلاقي شغفك فيه،

فقمة الإجرام أن نقتل أشخاص ونحتبس قلوبهم لدينا بدون أن ندرك أفعالنا أو حتى نحدد ميولنا فهم ليس لهم أي ذنب سوى حبهم لنا

الصح إننا نحدد شغفنا فين وميولنا كله قبل أي حاجة زي كده

**الحب الصح**

"إنك تحب الشخص اللي يرضي شغفك"

الحاجة دي هتخلي في رضا نفسي كبير جدًا وقتها لما يكون في رضا نفسي هتلتمس أعذار لحجات كتير ومن الصعب وقتها إن العلاقة دي تفشل،

كتير مننا في الصغر عدى بمراحل زي كده، مين مكنش نفسه يحب ويتحب مش في الصغر قوي يعني على الأرجح في سن المراهقة لأن أنا داخل مرحلة جديدة معرفش ميولي وأي حاجة فيها وعندي شغف ليها إني أجرب وأعرف، جربنا كتير خربطنا كتير لحد متكون الشخص الناضج اللي يقدر يحدد ميوله وقراراته وبسرعة،

لكن متحبكهاش قوي في اتخاذ القرارات عشان الحاجة دي ممكن تعمل عندك خوف وقلق وتردد في اتخاذ القرار، بس أي قرار يكون بعقلك وقلبك مع بعض

**نقطة التوازن بين العقل والقلب**

مثلًا هشوف الشخص اللي بحبه أول حاجة بعدين أفكر،

كده الحب موجود أنت عارف الشخص ده ميوله وشخصيته كويس جدًا بعد كده أفكر بقا هو ده الشخص اللي هيرضي شغفي ولا لا وهو ده الشخص اللي معاه هتشوف كل جديد ولا لا لأن الناس أصحاب الشغف العالي دول كتير قوي مبيحبوش الروتين بيكون ليهم ميول وحجات كتير دايمًا محتاج اللي يكون متقارب من تفكيره عشان الموضوع يمشي سواء بقا، لوكان الشخص ده طموح أو شغفه تجاه حاجة تانية المهم يكونوا قريبين من بعض في النقطة دي والتفكير

بكده هتكون قدرت تلاقي الحب والشخص اللي يرضي شغفك ويكون عندك الرضا النفسي الكافي اللي يخليك تكمل للأخر ومتخلقش العذر للرحيل

__خاطرة__

**أشغف أم حب بل شغف وحب، حب من يملأ شغفك كي تملأ شغف من تحب**

تملأ شغف من تحب بالرضا الرضا أهم شيء بيخلي الإنسان أقوى ويقدر يكمل، لأن حينما أكون راضيَا عنك سأفعل الأشياء التي تحبها،

و دعني أقل شيء الشخص الذي لا يملأ شغفك لم يكن هناك توافق فمثلًا إذا استعنت برأيه في شيء في ميولك لم يكون مهتم أو متقارب معك وهنا يضيع عنصر المشاركة الذي هو أهم عنصر في الحياة والذي بدونه تبدو وحيدًا وما أصعب أنواع الوحدة حينما يكون البشر حولك وأنت لا تشعر بوجودهم، فُهنا تبدأ الأمور سوءا وتعقيدًا،

أيضًا ليس من الضرورة أن يكون الشخص نفس ميولك بالتحديد لكن يكفي أن يرضي شغفك فهو يفعل ذلك بحرفية

يهتم يشارك، فعنصر المشاركة الأهم دائمًا ويهتم بميولك وشغفك تجاه الأشياء

أهم الأشياء نحدد ميولنا وشغفنا أي في الشخص ده

وميولنا عمتًا ونعرف الشخص ده هيتوافق معاها ولا لا وعرف يعمل الموضوع ده بحرفية ولا لا بالاهتمام والمشاركة،

واللي قبل ده كله نكون محددين ميولنا أي من البداية وحبنا أي؟ وشغفنا أي تجاه الحياة؟ عشان بعد كده نكمل صح، منبقاش زي الطفل اللي بيستكشف ويمسك النار فتلسعه،...

يجب أن تعلم ياصديقي أن أي تجربة فاشلة تخوضها تترك ندبة في قلبك وندبات القلوب من الصعب ان تلتئم، بخلاف أن غيرنا والأشخاص الجميلة في حياتنا لا ذنب لهم في أن تُرهق أرواحهم لمجرد عدم تأكدنا من مشاعرنا أشغف أم حب، قد ننظر للأعلى

نرى السماء بيضاء من السحاب وفي جانب نراها زرقاء لا يمكن أن نقول السماء كلها زرقاء أو بيضاء لكن يمكن القول بأنها سماء، إذًا الحب حب فلا يمكن أن تحكم على الحب بمجرد ميول أو شغف بداية وينتهي فمشاعر غيرنا ليست بنزوات بداية ..

**مارسوا تجاربكم على كل شيء إلا مشاعر الآخرين فهي محرمة**

**نزار قباني**

وكم من مرات قُتلنا فيها على يد أشخاص كنا في الأصل نراهم سبب وقيمة لحياتنا؛ فالجسد يموت مرة واحدة والروح تموت عدة مرات

# ثُلاثية الحُب

## الحب من طرف واحد

### القصة من خيال المؤلف لالتماس الأمر

أنا هشام ...كُنت طالب الثانوية مصرية كأي طالب ثانوية أتحدى نفسي للوصول إلى حلمي وهي كلية طب الأسنان أنا أتمنى ذلك

أؤمن جدًا ببلدي حيث من صغرنا يُغرز بداخلنا الانتماء الوطني وروايات المناضلين المصريين ضد أي احتلال وأفتخر طبعًا بحرب ٦ أكتوبر

أنا طالب ثانوية مصري على الأرجح لا أفضل الغربة أتمنى أن أنول مُرادي في بلدي وأن أكون طبيب مشهور في طب الأسنان،...

أيضًا السنة الثالثة بالنسبة لطالب ثانوية مصرية تكاد تكون جحيم من كثرة الضغوطات والدروس حيث هنا في مصر أو في الشرقية تحديدًا طالب الثانوية لا يعود إلى المنزل إلا بعد طوال يوم متعب حيث يذهب من درس إلى درس، والتعب حينمًا يكون الدروس متقاربة الميعاد فتُسرِع خُطَاه لأن تصل الدرس وغالبَا ما يأبى المستر المبجل من إدخالي وأنا ألهث من التعب

لا أحتاج التحدث عن الثانوية في مصر فالجميع يعرف

بعد الامتحانات وأنا أذهب لكي أعلم النتيجة وهنا كانت صدمة

كبيرة بالنسبة لي مجموعي كان ٩٠٪ طب الاسنان حوالي ٩٧٪

أذهب إلى البيت مسرع وأنا ألهث وأخشى أن أجد أبي لكي لا يسألني عن النتيجة تسألني أمي

هشاااام عملت أي في النتيجة فرحني يلا يا دكتور

لسه لسه يا ماما مجبتهاش كذبت أعلم أنه لم يقدم ولا يُأخر لكن الموضوع يصعب علي بعد أن أسمع كلمة دكتور من أمي هي تأمل فيَ كثيراً

أبي جاء سألني وقلت لم أأتي بها بعد في اليوم التالي

أبي يا ابني نتيجة الثانوية طلعت اه يا بابا هروح أجيبها وأشوف

أنا لست مستعد نزلت وطلعت بعدها بنصف ساعة

وأنا متخذ القرار سأقول

أبي ها يا هشام عملت أي

حيث نبضي يتزايد وتنكسر عيناي أمامه يا أبي جبت ٩٠٪

كان رد أبي مختلف وطمأنني ولا تحزن

قلت هدخل تجارة وخلاص أي حاجة

بعدها بيومين جاءت فكرة السفر لألمانيا أن أدرس الطب في جامعة برلين التقنية

لم يفُت الكثير كانت التذاكر وكل شيء جاهز أبي اتخذ الإجراءات

الازمة حيث كان يعرف صديق له مكتب سفريات وتكلم معه دراسة وشيء من هذا القبيل فبشره زميله، إن أبي يعمل مهندس بترول ومن بداية عمرة رجل مجتهد وطموح لذا هو في جانبي ويدعمني كثيراَ حقا فهو قدوة أقتدي بها

ذهب إلى ألمانيا وكان الأسبوع الأول لخبطة شوية ومش واخد على الجو اكتشفت كان معايا مصريين تانيين بنت جميلة تسمى أنغااام

وهناك يوسف لكن كان لا يحتك بأحد ومع نفسه،

الأول بدأنا بالتأهيل اللغوي لعدة شهور ثم تبدأ الدراسة

في أول شهر قمت بالاتصال بأبي وقلت أبي أنا مش هنفع هنا والناس مختلفة جدًا وكل حاجة وأسلوب الدراسة أنا حتى مليش صحاب

أبي اهدأ يا هشام كل الأمور تبدو سيئة في البداية ستعتاد الجو وكل هذا

حسنًا أبي كان أبي مصدر طاقة لي من حين إلى آخر...

وبدأت أعتاد الأمر

وبعدها تأتي الصدفة أن هؤلاء المصريين كانوا معي في نفس الكلية و يبدو أن أنغام ذكية إلى جانب جمالها هذا اليوسف مجتهد لكن شخص من الطراز الصامت دائمًا ويبدو أنه يعشق الوحدة

دعنا منه فأنغام تروق لي جدًا هي فتاة جميلة وذكية إلى جانب أنها سرقت أنظاري من البداية أتابعها ليلة بليلة على الفيس بوك

فهي أيضًا فنانة تجيد الرسم أحب هذا النوع من الفتيات

لكن إلى هذا الحين لم أتكلم معها حتى هي بتحضر المحاضرات وتمشي

من المؤسف أن تكون في بلد غريب لا تعرف أحد أو كثير يتجنبوك أنت عربي العرب في الكليات الأُخرى يكونوا جميعهم أصدقاء لكن الأمر مختلف معنا أنا وأنغام ويوسف لكن لي صديقة ألمانية تدعى (lena)على أي حال أنا لا أهتم هي صديقتي علاقة سطحية أنا الآن لا أعلم ماذا أفعل ولكن أراقبها بعيناي دائمًا في كل شيء حقًا أشتهي أن أتحدث معها أو حتى نصبح أصدقاء لا أعلم ما يجذبني لها هكذا

هااااقد حالفني الحظ جلست بجواري في مرة هااا أنا كالعادة أنسى الأقلام استعرت منها قلماً ونسيت أن أعطيه لها

يااا لوقاحتي ستقول علىَ الفتاة أخذ القلم ولم يعده

قد تبدو هذه فرصة مثالية لأتكلم معها على الفيس بوك وأقول لها أنك نسيتي القلم معي

Hi an8am-

هاي مين

-انا هشام

هشام مين

-هشام معاكي في الكلية  أنتي نسيتي القلم معايا

اه هشام ازيك عادي ممكن تحتفظ بيه لو عاوز

-لالا هديهولك بس أنا بنسى كتير أدواتي

حسنًا إذا احتاجت شيء أنا موجودة

-حاضر لو احتاجت شيء هكلمك تمام...

تمام

كانت لطيفة جدًا يا لسعادتي أخيراَ كلمتها

عدت الكثير من الأيام وأصبحنا أصدقاء ونقعد مع بعض سوياً ونتكلم في كل شيء ونساعد بعض في الدراسة كثير

إلى حين أن شعرت أن ما بداخلي لها ليس صداقة بل حب

سأعترف بهذا يوم ما لكن يجب أن أتأكد أنها تحبني كذلك هي لا يوجد أي علامة حب تجاهي سوى أننا أصدقاء

لكن على الأرجح كل شيء جميل بيننا أنا أروق لها وهي تروق لي وكل شيء جميل أو كان جميلًا حتى إذا دخل ذلك اليوسف حياتها في يوم طلبت منه أوراق ومحاضرات أستغرب هذه الفتاة ما هذه الجراءة بعكس طبيعتها،

من بعد هذا أصبحوا أصدقاء صديقتي وصديقته لكن اهتمامها بي قد قل أنا أحترق أنا أحبها ماذا تفعلين بحقك ما هذا الفتى ولماذا دخل حياتك أو حياتنا لماذا؟

هي تحكي لي كُل شيء في يوم قالت لي أنها تحب يوسف ومن زمان لكن لم تكن تعلم أي طريقة لتحدثه وها هو اليوم صديقها وحبيبتي أنا تسألني كيف تعترف بحبها لهذا الفتى

أحترق ولم أعد أحتمل ماذا تفعل هذه الفتاة قلبي تحطم لماذا هذا يا ربِ لما أحبها وهي تحب شخص آخر

لم يفُت الكثير واعترف هو بحُبه لها والآن هم أحباء

لكن لماذا لماذا هو ليس أنا؟

أنا البائس الطرف الثالث الأمر أصبح كالمثلث له ثلاث زوايا نحن ثلاثية الحب وأنا التعيس هُنا لكن سُرعان ما أدركت أني يجب أن أستبعد الفكرة وأنها صديقتي لا أكثر سأرحل كحبيب وأظل كصديق،

الأن هم في حياتهم وأنا في حياتي وقد وجدت رفيقة حياتي ولعل الله يسير الأمور ليحظى كل منا بنصيبه،...

شريكتي ومحبوبتي الآن هذه الفتاة (lena) الألمانية صديقتي بعد أن جمع بنا القدر أنا ولينا كثيراَ فِي جروب البحوث فكانت من مجموعتي وحيث جلست معها كثيرا في محل الشطائر هي راقت لي فهي مختلفة عن الكثير ..والحمد الله أنغام و يوسف أصدقائي الآن

ولكن كانت مرحلة صعبة في حياتي أن أحب شخص ولا أجد ذلك تجاهي

دعوني أتوقف هنا،...

فقد أصطحبتكم في رواية قصيرة تضم قصة الحب من طرف واحد قد يكون هناك من يحبنا ولكن يكتفي بالمراقبة عن بعد وقد نحب شخص آخر الموضوع يبدو معقد ولكن من وجهة نظري

**لا تقتل قلبك بانتظار من يحب غيرك بل أنظر حولك ستجد الحب الحب الحقيقي**

الحب الحقيقي دائمًا حولنا ولكن سيأتي بالوقت المناسبب،

تعلمنا في حياتنا أن جميع ما نتمناه ليس من الضرورة أن يكون فلعل القدر يصحبك للأفضل ولعل الحياة قد أعطتك كورس مجاني النقود لتتعلم منه  لكنك دفعت الثمن لتتعلم وهو أغلى من النقدية فهو مشاعرك وإحساسك إن كلمة حب من طرف واحد مؤلمة فالحب مشاركة أحاسيس، تعطي الحب لتجد الحب، أما تعطي ولم تأخذ الحب، في النهاية ستكون فارغ من الداخل لذا إن لم يجد حبيبك الحب فيك فهناك من يجد لكن فقط تمعن وأعطي الفرص لغيره ومن سيحبك، لكن لا تقتل قلبك بحب شخص هو ليس معك  مع شخص آخر هذا ليس صحيح

صعب الإقلاع عن الحب ولكن هذا حل مناسب لك ومناسب لمستقبلك لتعطي الفرصة البديلة لنفسك ولغيرك

**خاطرة**

**الحب جمال فأي شيء يرهق فهو ليس جميل ليس حب فالحب استقرار نفسي**

عجبتني مقولة فيها قوة وجمال للدكتور والكاتب الجميل أحمد خالد توفيق بتقول ...

**النسيان بالنسيان والبعد بالبعد وأنا لنفسي وأنت لأمثالك**

**د. أحمد خالد توفيق**

وأنا لنفسي وأنا للي يشبهني ويبادلني ذات المشاعر فلو كانت المشاعر من طرف واحد فهي صفقة غير مربحة يا صديقي،

لا تُرهق نفسك فالحب شيء جميل لا تشوه صورته في ذهنك

# قناع البدايات

# جمال البدايات

**"كل الأشياء تغدو باردة وباهتة بعدما يطؤها الزمن"**

**فان غوخ**

تُعجبني هذه الشطرة لفان غوخ في رسالة انتحاره حيث الأشياء في بدايتها تبدو جميلة ومزدهرة حينما يمر الزمن تبدو اعتيادية وباهتة، الأمر يشبه أن تكون عايش في المدينة وكل يوم تستيقظ على أصوات محركات السيارات وكلاكسات العربات فتأتي يومًا في زيارة في الريف فيراودك مشهد مختلف موسيقى طبيعية من أصوات العصافير صباحًا حيث زقزقة العصافير تشبه الغناء كأنها تؤدي لحن محكم ومُتقن الأداء

الأمر اختلف لك هنا لأن هذه الحادثة زقزقة العصافير صباحًا حول نافذتك، لأنك لا تعتاد هذا فكان الأمر مُذهل وجميل يعطي شعور بالطاقة و الإيجابية تجاه اليوم فهو يوم مختلف بكل تأكيد بخلاف ضوضاء السيارات، ..

لكن لا يبدو مختلف لشخص يعيش في الريف فالأمر معتاد يتكرر منذ الطفولة بالإضافة بعد طابع التكرار يكاد يكون سئم الحياة

هذه ويود الاختلاف

الملفت في الأمر إن دققنا نحن نعشق التغيير والأشياء الجديدة حيث يثيرنا إحساس الذهول و السعادة المكتسبة منها بداخلنا تبدأ من حيث لفت النظر للأشياء الجديدة وبعد ذلك التأمل

**التأمل** هو فطرة من قديم الأذل في الإنسان

التأمل في الأشياء الجديدة تعني تمعن تفاصيلها وحكمتها وكم هي جميلة لذا من الطبيعي جدًا أن تلفت انتباهنا الأشياء الغير معتادة، فالحياة دائمًا تحتاج إلى أن تكون منغمة بالتغيير والاكتشافات لنلاحظ أن أغلب حالات الانتحار في البلاد الأعلى نسب سعادة التي يكون فيها الفرد لا يحتاج شيء من الحياة فهو يفعل كل شيء فأصبح الروتين يقتله، إذ لم يعد يجد متعة الاكتشاف والتغيير بالأشياء الجديدة فتبدو الحياة مملة فالكثير ينتحر لأسباب كهذه كان يجب أن نذكر كل هذه الأشياء إذا أردنا أن نتكلم عن

## جمال البدايات

أغلب الأشخاص تبدو جميلة في البداية لأن طبيعتنا نود أن نظهر في أفضل شكل أمام ما نراه جميل من وجهة نظرنا،

يعني أنا بحب بنت فالطبيعي أكون عاوز أظهر قدامها بكل الحجات الجميلة ذوق وشيك وكل حاجة الكلام ده عشان في أول العلاقة وعشان هي لسه في البداية يعني عشان لسه بكتشف

وأقرب وأكتشف وعشان عجبني الموضوع بشوف أغلب الأشياء في الشخص ده جميلة وإن لم يكن كل حاجه بشوفها حلوة ده عشان لسه الاكتشاف طازة وجديد بنكون متُحضرين ولسه ممرش علينا اللي بيكشف الشخصيات بجد وده أهم عنصر الزمن،

جمال البدايات أي حاجة في الأول عشان مش اعتيادية فالطبيعي تكون جميلة بعد كده خدنا عليها حفظنا كل شيء فيها بتبقى عادية جدًا زي أي حاجة تانية وممكن تبقى مملة كمان

لكن خليني أقولك عن الحب بجد بقى الحب يعني بيخليك تشوف الجمال ده دايما فالحب هو التماس الأعذار دائمًا وفي بعض الأوقات يكون التماس الأعذار وبلاهة لمجرد استمرار تواجد الشخص الحبيب معك، ممكن كتير يكون حب بس دخل في مرحلة الملل لكن بنعرف هو جمال بدايات أو حب من المواقف، المواقف والأفعال دي هي أقوى لغة فالحب بيدوم والمواقف هي اللي بتقول ده حب ولا جمال بدايات الأفعال هي اللغة الأقوى دائمًا،

**الأفعال هي التي تؤكد على صدق المحبة أما الكلام فالكل فلاسفة**

**جورج برنارد شو**

**المواقف تعطيك الإجابات بكل وضوح**

**شكسبير**

في طريقة تانية وجميلة جدًا وهي إحياء ما قد تلاشى بيننا يعني بيكون في طرف يحاول ميكونش روتيني وممل يكون دايمًا في كل جديد ومفاجآت يخلي الشخص التاني الطرف التاني الحبيب دايمًا يشوف منه الجديد فيكون بالطريقة دي بيحيي حاجة ممكن تكون تلاشت فعلًا بخلاف كده، حاولنا منكونش مملين و يكون في مننا دايمًا الجديد ولسه الشخص التاني ده بارد ومبقاش في إثارة واهتمام بينا يبقى ده مكانش من الأول حب من ناحيته ده كان نزوة وحب اكتشاف لشخصيتك مش أكتر كان جمال بداية

<u>**خاطرة**</u>

**فجمال البدايات موجود دائمًا ولكن تختلف فيمن أحب من البداية ومن أتخذك تجربة ممتعة لبعض الوقت.**

# وهل بإمكاني امتلاك الكون

هي تثق في نفسها أكثر وكأنما ترتدي عباءة شخص أخر أحد الوزراء أو كأنها ترتدي تاج الملكة كُلما وضعت أحمر الشفاه واستخدمت مستحضرات التجميل وخرجت تلك الفتاة المُدللة واليوم أقول لكي عزيزتي، دعي كل ذلك جانبَا فأنت لستي بحاجة لقناع من مستحضرات التجميل لتكوني تلك الفتاة المُدللة، دعيهم جانبا وسأكون أنا أحمر شفاهك وسأكون الورود إلى جانب خدك الوردي سأكون العالم وبإمكاني تعيينك ملكتي بدون أي مقابل، فمن يحب يفعل دون مقابل فقط لأنه يحب وسيرى مقاييس الجمال فقط في الشخص الذي يحبه، ولم يرى سوى حبيبه فحبيبه هو المثالي في مقاييس الجمال من كل الجوانب، سيكون وريدي النيل لك فل تتأملي كيف يضج بالحياة بكونك ملكة هذه الارض.

مجرد الحديث عن وجود حبيب في حياتك يجعلك تشعر بالبهجة، الحب ده شيء جميل جدًا القلب يشبه محرك السيارة و الحب يشبه الوقود فالوقود يجعل المحرك يعمل فالقلب بلا حب أو الإنسان بلاحب يشبه السيارة دون وقود ستكون دون أهمية أو قيمة الحب ده الحاجة الوحيدة اللي ممكن توصلك لأعلى مراحل السعادة، لأن هو حجات كتير كده جميلة جوه بعض إنك تلاقي شخص يكملك فحياتك يبقى نصفك التاني تحس بأمان وانت معاه

وإنك مش لوحدك وأول ماتضيق بيك تيجي تحكي له ويسَاعدك ويبقى همك هَمه ولو نجحت يفرحلك وأول واحد تجري عليه عشان تفرحه هو حبيبك وإن الشخص ده لو شافك زعلان يعمل أي حاجة عشان يفرحك لأن فرحك من فرحه الحب يعني بنت تحبها بجد توفي بوعدك ليها وتبقى مراتك بعدين على قد ما الست ضعيفة بس فيها قوة متتخيلهاش لما تستقوى بيك وبتبقى أكبر مصدر للطاقة و القوة ليك تكون أسرة وتبقى هي عمود البيت تكملك في حياتك عشان كده قلت الإنسان من غير حب يشبه السيارة من غير وقود حاجة كده تحس ملهاش أهمية شخص عايش وخلاص من غير هدف، مش عايش عشان حد ولو ليه أهداف كتير قوي فالحب هو أكتر حاجة هتثبت وجوده في الحياة وإنه يسيب بصمة بعد ما يموت ، بالأسرة الجميلة والأطفال اللي هتشيل اسمه والإنجازات اللي حققها في حياته

على قد ما الحاجة دي حلوة ليها أضرار إننا في مراحل مبنكونش عارفين بنحب ولا لا الحب مش محتاج تسرع مع أي شخص بتلاقيه جه كده وهتلاقي نفسك بتحبه يعني بتحبه مستعد تعمل أي حاجة عشانه ده حب أنا بزعل جدًا من الناس اللي مقضياها كده وخلاص تحب ده شويه وده يحب دي شويه ويشوف غيره إحنا كده بنفقد حاجة جميلة جدًا جمالها، و الغريب إن أصلًا الأشخاص اللي بتعمل كده بتأذي نفسها من غير ماتحس وبتستنزف من وقتها وطاقتها ومشاعرها برضو على فكرة لأن الشخص ده هتبقى حياته من غير هدف وهيحس من كتر التجارب الكتير دي ببرود

مشاعر وهو لما يوصل لكده هخسر كتير،

ذلك الإحساس الخاطف وسرعة ضربات القلب والتأمل في الملامح كالفاقد للوعي والابتسامة الدائمة بدون سبب إحساس السعادة اللي لا يمكن هيحس زيه في حياته إلا لما يحب، يبقى هو كده خسر كتير

الحب شيء جميل جدًا لازم نحترمه ونوفي ليه عشان منفقدش حاجة كبيرة زي كده قيمتها الحب هو إنك تحس إنك ممتلك الكون بجد وانت مع حبيبك ده

**<u>خاطرة</u>**

**الحب هو دفعة من الأكسجين لعضلات مصابة بالتقلص العضلي**

كون إنك تحب، الحاجة دي بتغير حياتك ١٨٠ درجة أنت كأنك أتولدت من جديد بجد عشان كده لازم منتسرعش ونختار صح

نختار صح بإننا نلاقي الشخص اللي بنحبه في الوقت المناسب ويكون عندنا اتزان بين العقل و القلب

**قبل الزواج فكر قليلًا فسيكون هذا هو أخر قرار تتخذه بمفردك في كل حياتك بعد ذلك**

**أنيس منصور**

**الخلاصة...**

لازم نختار صح ونكون عارفين وواثقين في نفسنا إن ده حب مطلق للشخص ده ونكون متأكدين من كده ونختار الشخص اللي يناسبنا ويكون في توازن بين العقل والقلب عشان نختار صح وقتها هتلاقي الحب والوطن فيمن تحب، بجد لازم تدي الحب تلاقي المقابل طبعًا ولو الشخص ده الصح واللي بيحبك بجد هتلاقي المقابل ده وقوي كمان، فحين أحب وبقلم عاشق سأقول "علميني نقش اسمك على الجدران احتضني يدي بيدك الدافئة علميني كيف أحب عزيزتي فقد أكون المتوفي أمس والمولود حديثًا اليوم علميني كيف أحب صغيرتي"

**لا يمكن أن تكون أكرم من المرأة فإن أعطيتها الأمان كانت لك وطنًا**

**نزار قباني**

حقيقي لما تلاقي الست اللي تكون عمود بيتك وتشيل اسمك وتحبها بجد وتتأكد إنها بتحبك انت في الحالة دي بس محتاج تديها الأمان ومفيش أمان أكتر من إنها تحس إنها منك بجد وست بيتك وقتها هتلاقي الوطن بجد وقتها هتكون ملكت الكون فعلًا...

# إنه الاهتمام

الاهتمام أهم شيء إن لم يكن كل شيء فكل شيء يتلخص في الاهتمام الأمر هُنا يشبه قطعة أرض في الصحراء الحارة..

حينما يمتلكها مُصلح سيهتم بها من الماء حتى الكيماويات

و الأسمدة فهَذه الأرض البور يمكن أن تكون جنة الله في أرضه تعلمنا في حياتنا اليومية الاهتمام في كل شيء يجزي المهتم نتيجة اهتمامه فحتى في العمل حينما يهتم الرجل بعمله يكون ناجح أو في الدراسة وغيره في الكثير...

لكن حينما يتعلق الأمر بين اثنين عُشاق

فدعنا نتوقف هُنا من العظمة فهنا أرقى أنواع الاهتمام...

لأن ممكن من اهتمام الزوجة بجوزها إنه نتيجة كده يكون شخص ناجح هنا هو وهي كسبوا، كسبت قلب رجل سيكون قطعة من الأحجار الكريمة في دنياها بأفعاله ومحبته لها وهو سيكون ناجح في عمله وخارج بيته أيضًا بخلاف الرضا النفسي عن زوجته وبيته فاعلم صديقي أن وراء كل رجل ناجح امرأة عظيمة ناجحة في بيتها ومع زوجها

فدعنا نمثل بشيء حينما يذهب زوجها لمقابلة شخصية للقبول بوظيفة واختارت له زوجتة من الملابس كل ما هو جميل وأنيق ليصل لهدفه فهذا الزوج حينما يتم قبوله في تلك الوظيفة..

فهي هنا شاركت في النجاح والقبول ده...

والست العضيمة برضو الناجحة في شغلها أكيد هي وراها راجل ناجح وقوي بيدعمها لأن الست أو البنت عمتًا كائن ضعيف بالفطرة بيحتاج دعم لازم يكون لية الركن القوي اللي بيدي طاقة إيجابية ليها ويكون هو مصدر الطاقة والقوة دي ليها ويكون السند و الضهر والعمود اللما تكون جمبه في اي ظروف يقويها ويديها راحة نفسية،...

الراجل بيكمل الست والست بتكمل الراجل حتى لو كانت ست بيت فهي اللي لها فضل كبير إنه يكون راجل ناجح في شغله الاثنين بيكملوا بعض،

بالنسبة لموضوع الراجل إحنا لازم في مجتمعنا ده نتعمق بالفكر شوية حقيقي أوعى تكسر مقاديف حبيبتك كده في شغل أو خلافه لأن انت أكبر مصدر طاقة وقوة ليها أوعاك تكون بالسلب هي لما تنجح هتحبك أكتر لازم تكون السند ورأيك حتى لما بتشاركه معاها يكون على شكل مشاركة مش أمر وخلاص الست لازم تطيع زوجها بس لازم برضو وهي مقتنعة مع العلم إن في حاجات لازم تسمع كلامه فيها ولازم برضو نعرف إن الراجل دايماً بيحب يحس إنه مسيطر وليه شخصيته اديله الإحساس ده مش غلط ممكن تكلميه بكل لطف وتعرضي عليه فكرتك

الخلاصة الحياة مشاركة والاهتمام أكبر عمود وركن فيها هو الحاجة اللي بتعمر وتقوي بجد،

**تغزل يُرمم تآكلات القلب**

**فأنا أهتم**

اهتم عزيزتي بكل تفاصيلك

ابتسامتك الخفيفة مع حركة حواجبك

لمعة عينيكي في أي حديث مسام جلدك حتى نوع البيرفيوم

ساعتك خصل شعرك اهتم حتى بصوت عقارب ساعتك

نوع الأكل الذي تحبين وحتى هذا الهاند فري الذي تحتضنه أذنك الناعمة...

احب فاهتم فاكتسب قدر من السعادة لو كان بخار يكفي لملىء السماء بالسحاب الجميل لتهطل به الأمطار لتسقي الورود في أرضنا حبيبتي فنحن اليوم نمتلك الكون

أنا أهتم بك وأحب اهتمامي حقًا

أحب كل تفاصيلك أحب أنفاسك حين تهمسي في أُذني

أعشق ذلك الهواء الدافئ الذي يخرج من أنفاسك فيكفي أنه كان مستقر في رئتيك

أهتم بكل التفاصيل فحتى هذه الشماعة في غرفتك التي تحمل ملابسك أحبها إلا إني أغار منها فهي تحمل ملابس قد احتكت بجلدك الناعم

ملابس اشتمت رائحتك وشعرت بحرارتك وحضنتك في الشتاء

أنا أهتم وأحب اهتمامي لأني أحبك حقًا فالاهتمام لم يكن يومًا إجباري فأنا أهتم لأني أحبك واحب اهتمامي...

إن كل شيء بييجي بالاهتمام حتى الحب والنجاح وكل شيء والاهتمام أهم جانب في أي علاقة فأنت لو معاك حبيب بدون اهتمام أنت لا تملك حبيب في هذا الوقت لأنك لم تشعر بهذا الحب وقمة الغباء أن تكمل مع الشخص الخطأ لأنك ستظلم نفسك حقًا في هذا الحب فعدم الاهتمام يقتل كل شيء جميل بداخلنا

__خاطرة__

**الإهمال يهدم والاهتمام يبني**

الاهتمام يعني الحب وزي ما قال نزار قباني،

**إذا كنت لا تتقن الاهتمام، إياك أن تتحدث عن الحب**

**نزار قباني**

الاهتمام ركن مهم في أي علاقة واللي بيحبك بجد هيهتم بيك بدون حتى ما يحس لأن بيحبك بيحبك بجد  إحنا كبشر الحاجة اللي بنحبها بتكون من أولويات حياتنا وبنهتم بيها، اللي بيحب القراءة بيهتم بالقراءة ويشتري كتب جديدة اللي بيحب المزيكا بيسمع

أغاني كتير اللي بيحب لعب الكورة بيلعب كورة،

دي حاجة وركن أساسي في الحب الاهتمام اللي بيحب شيء بيهتم بيه بدون مايحس مفيش اهتمام مفيش حب وخليك صريح بينك وبين نفسك وحاسم في قراراتك يا صديقي،

إحنا أوقات كتير بيبقى نفسنا نحب عشان نلاقي الشخص اللي يهتم بينا ويهتم بتفاصيلنا وكل اهتماماتنا،

فيا صديقي إياك وأن تحرم نفسك من هذا الشعور فأنت تستحق هذا الاهتمام، كن الوردة التي تروى كل يوم بالاهتمام فتنبت وتكن شجرة كبيرة مُزهرة بالورود وألوانها الجميلة وصاحبة الرائحة الطيبة فقلوبنا تستحق هذا...

# من أعين العشاق

من أعين العُشاق

ورفقًا عليَ يا عزيزتي المُقاتلة فإذا تقاتلنا بالكلام وتطاول الأمر ونجحت في قتلك والتخلص منك وذكرياتك سيروني بطلًا وليس قاتلاً، لكني قاتل فالأخطاء لا تُجزأ فقد قتلت ذكريات كانت تُشيد في سنين ومئات الساعات ولم ير الجماهير في ساحة القتال المنتصر سوى بطل ولم ير من الجانب الآخر فهو في الحقيقة قاتل،

حينما نتشاجر ويقترب أحَدنا لهجر الآخر لم يشعر أحد ما بداخلنا سوانا فلم يرانا الآخرون سوى قصة يستمتعون بها سيرون الطرف الأقوى الهاجر للطرف الآخر بطل استطاع التخلص من مأساته،

الأمر هُنا يُشبه الجُندي في ساحة القتال حينما يعود إلى قومه ناجي من القتال وقد قتل العشرات من الأرواح فيراه قومه بطل، وسيرى قوم المقتولين على يد هذا الجندي في القتال شهداء،

قد ماتوا على يد متعدي فاسد قد زهق بأرواح جنودهم، فكل من هؤلاء القومين يرى الأمور من أعينهم الخاصة،

فدعينا حبيبتي نرى الأشياء من أعيننا الخاصة دعينا نراها بأعيننا كعشاق هل يجور قتل شخص قد أعاد ترميم جدار قلبك المُتآكل فأصبح قلبك أقوى

هل يجوز لك قتل رجل قوي، قد أظهر لك جانبه الضعيف وبكى في

أحضان صوتك الرقيق هل يجوز لك قتل رجل قد بلغ به الهوى لرسم وجهك الجميل فوق القمر وكان يراك كل ليلة تبتسمين، لا يجوز يا عزيزتي قتل طفل يلجأ لأُمه مسرعًا في أي مأزق لا يجوز قتله وعلى يد أمه

، أما أنا بعيني العاشقة فلم أستطع قتل فتاة قد غمرتني عشقًا وسعادة قد جعلتني قويًا من جانبي الضعيف حتى، أنا لم أقتل فتاة قد قتلت وقتها لإِحياء الذكريات معي وقد كانت موطني حينما كنت شريدًا في برد الحياة

أتعلمين يا عزيزتي لو للقتال ضرورة فأنا عيني العاشقة تُرهقني، أقبل أن أكون القتيل إن شئيتي فأنا لم أقتل طفلة قد تطبعت بطباعي فجعلتني أبًا دون أن يحين الوقت فأنا قد أراكي بعيني العاشقة وعيني كأب علمتي كم الأمر صعب عليَ،

لذلك علينا ألا ننظر علينا من الخارج ولا نكن أحدًا إلا سوانا نحن فنحن من نشعر كامل الشعور بما نحن عليه

**خاطرة**

**وكُل شَخص يَرى الأشياء حَسَبْ حَساسِية عَينه تجاهها، فلا تَسْتَهِن بقَضية أحد**

## المضمون والخلاصة

يجب أن تفصل بين أراء غيرك وعلاقاتك بهم وكل ما يؤثر عليك، أفصل بين كل هذا وبيتك يجب أن يكون بيتك الملجأ من الهموم ومشاكلك الخارجية يجب أن يكون بيتك هو عالمك الخاص وله قوانين مختلفة وعادات مختلفة عن الخارج، باختصار كده الحاجة اللي تريحك انت، ومتتعودش تدخل حد كتير في مشاكل بيتك لأن محدش هيحس بيك وهيشوف الأمور زي ما انت شايفها، حتى لو كنت راجل لسه مجوزتش، سواء في بيتك أو علاقتك بشخص معين أو ست لسه مجوزتيش والكلام ده للستات والبنات خصوصًا ودايمًا يكون ليكم خصوصيتكم الخاصة، عشان تقدروا تعيشوا حياة سعيدة بعد كده،

لما نكون مننا للي حبيناهم بس مفيش حاجة تدخل بينا أو شخص يدخل لو في مشاكل أي هنقدر نحلها لأن اللي بيحب بجد بيحاول يلتمس أي عذر عشان يفضل مع حبيبه وقتها لو الدنيا كلها وقفت بينكم مفيش حاجة هتخليكم تتخلوا عن بعض الكلام ده طبعًا للناس اللي بتحب بتحب بجد،

اللي بيحبك بجد هيلتمسلك عذر، اللي بيحبك بجد مش هيعمل اللي يزعلك ويغير من نفسه لو في حاجة بتزعلك فيه اللي بيحبك هيبقى جمبك مش هيستحمل يزعلك، الحب قوة وحجات كتير جميلة بس محدش بيشوف الحاجة دي إلا اللي بيحب بجد وعمر ما حد هيفهم اللي بينكم والحب اللي بينكم ده عشان كده محدش

هيقدر يحكم على العلاقة أو ياخد قرار غير اللي بيحب نفسه لأن هو اللي عارف بيحبه قد أي وقد أي قيمة حبيبة ده وقد أي قيمة القرار اللي هياخده

حتى لو استعانت بشخص تاخد رأيه في الحب بتاعك ده، فالقرار في الأول والآخر يكون ليك وبتفكيرك واقتناعك أنت

**هناك من يرى الحب حياة وهناك من يراه كذبة كلاهما صادق، فالأول التقى بروحه والثاني فقدها**

**محمود درويش**

معنى كده إحنا كبشر بنحكم على الأمور من خلال تجاربنا اللي عشناها، سواء سيئة أو لا وأنت متضمنش شخص يكون عدى بنفس تجربتك ونفس شعورك انت بس اللي عارف قيمة الحاجة اللي انت فيها وتقدر تحكم على الحب ده،

ودايماً خليك مع حبيبك أي حاجة بينك وبينه هو عشان تقدروا تكملوا وقتها هتقدر تسامح وتلتمس عذر وتكمل وهو جمبك وهيكون في تفاهم دايماً طول ما في حب

# وهل أمتلك حبيب

وهل أمتلك حبيب

موضوعنا الأن صديقي بعنوان وهل أمتلك حبيب

فهل أمتلك حبيب؟

سؤال يطرح نفسه وسط فيض من الأسئلة فالواو تفيد تعدد الأسئلة فنحن نقول كذا **و** كذا **و** كذا،

ولكن ذاك السؤال هو الأقوى فكلمة حبيب ذو وزن كبير، فسؤالنا الأن هو

عنوان يتحاكى عن أهمية الأشخاص في حياتنا و مدى حبنا لهم وعلاقتنا بهم وهل هم أحباء لنا أم لا

الأحباء هم أشخاص يتركوا بصمات لنا لو غابوا، وغيابهم يُمكن أن يؤثر علينا وعلى مزاجنا بشكل كبير وملحوظ، عشان كده إحنا البشر أو الإنسان عمتاً أكتر حاجة ليها تأثير عليه وعلى قراراته بشكل ملحوظ مشاعره، انت ممكن وانت بتتفرج على فيلم رومانسي أو درامي في لحظة أو مشهد في الفيلم عن فراق الحبيب وافتكرت شخص عمتاً كان متواجد في حياتنا علطول والشخص ده بعيد أو حصل حاجة شبيهة لكده بنسمع الموسيقى المؤثرة اللي تناسب المشهد تحس للحظات إن عينك دمعت أو حتى لمعت بالدموع، وبيختلف ميول وشخصية كل شخص في ناس ممكن

تعيط حقيقي، الناس دي بتبقى حساسة جدًا..

معنى كده إن المشاعر ليها دور مهم جدًا ناحية الناس الفي حياتنا وهي حلقة الترابط القوية جدًا  اللي بتربطنا بالأشخاص وبتخلي في ود وصِلة دائمة وهي **المشاعر**

خلينا نتكلم عن الناس دي خطوة خطوة ودورهم في حياتنا وازاي بيوصلوا لمرحلة إننا نقول عليهم إن دول أقرب حد لينا أو بنحبهم،

خلينا نتكلم من جانب الحب...

أنت لما بتحب شخص أكبر لغة بتكون الأفعال لما بتقول كلمة بحبك أفعالك لو بتحبه بجد هتقول كده

الشخص ده هيسيب بصمة وأثر في حياتنا لو غاب وده نتيجة لتواجده المستمر في حياتنا كل ما المدة بتطول والشخص ده في حياتنا بيزيد تعلقنا بيه لأن مبقتش كلمة بحبك كلمة عادية، لا إحنا فضلنا فترة طويلة كده عشان بنحب بعض بجد ومع الحب ده دخل بينا  حاجة قوية جدًا وهي العشرة الموثقة بذكريات تخليك من الصعب تتخيل حياتك بدون الشخص اللي بتحبه ،

وعشان بتحب هتكون دا يمًا بتفتكر الحلو والذكريات الحلوة هي اللي بينا  فأول ما تفتكرها تتأمل كده وتبتسم، الحب يعني السعادة تمتلك حبيب تعني أن تمتلك السعادة فيمن تحب،

انت لو ممتلكتش السعادة ده مسموش حب والحب ده هيفشل بس مسألة وقت لازم نشوف ميولنا ونؤكدها مع بعض يكون في

تفاهم وتدي حب تلاقي مقابل حب تاني الحب تسامح وتتنازل بدون مقابل الحب إنك تفضل تدي ومتفكرش في المقابل والشخص التاني ده لو بيحبك هيديك ومش هيفكر في المقابل هيفضل في عطاء لا متناهي وحب لامتناهي ومشاركة حياة جميلة جدًا،...

خلينا نكون فاهمين دايمًا إننا بنحب الناس وبنقدر أهميتهم جوانا مش بالذكريات بس دي سلسلة متماسكة ولازم تكون متكاملة، فطرة كدة بتخلينا دايمًا في رحلة بحث مستمر عن الحب وعن المشاركة الفعالة دي بإننا نختار ناس قريبة في حياتنا،

يعني أنا أول حاجة بتخليني أسعى إني ألاقي حبيبي وشريك حياتي هي الفطرة إحنا ربنا غرز جوانا فطرة جميلة جدًا هي اللي بتخلي البشر يحفظوا بعض ويحبوا بعض ويكون في رحمة بينهم

ربنا ذكر في القرآن الكريم

قال تعالى بسورة الروم" **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة"**

كل اللي جوانا ده فطرة من عند ربنا عشان نكمل سُنة حياتنا

وهي إننا بالفطرة بنحب إننا نلاقي الشخص اللي يكملنا ونحبه، وعشان برضو نقدر نحافظ على تواجدنا ده،

ده من جانب الحب وتواجد البشرية، الحب بين جنسين مختلفين في اللحظة دي لو لاقيت سعادتك مع حبيبك ده فده حب، مفيش

سعادة مفيش حب،

**خاطرة**

**الحب هو فطرة وميول وذكريات جميلة وسعادة فإذا وجدت السعادة فأنت وجدت الحب وكل ما سبق كذلك وإن لم يوجد سعادة فلا يوجد حب**

وهذا لا يعني أن الحب كله لحظات سعادة فالحب يعني حياة كاملة وحالة الحب كثير ما تحمل لحظات منها العابرة ومنها الذكرى ومنها السعيدة ومنها المؤلمة، المقصود يا صديقي هنا أن تجد السعادة فيمن تحب تجد السعادة في مجرد وجودك بجانبه وتهونان الكثير على بعض،

محمود درويش قال...

**" أدرب قلبي على الحب كي يسع الورد والشوك"**

كثير ما يحمل الحُب لحظات سعادة ولكن من الوارد أن يحمل لحظات مؤلمة أيضًا فيجب أن نتحمل الحب في السعادة والألم، حتي بزوغ فجر جديد نكون قد حققنا فيه ما نتمناه وتخطينا فيه تلك اللحظات المؤلمة وفي هذا الوقت ستكون تلك اللحظات هي دافع قوي وعواميد في العلاقة عواميد قد بُنيت من وقتنا ومشاعرنا

فلا يمكن التخلي عنها بعد كل هذه اللحظات التي مضت بتلك السهولة،..

إحنا بالفطرة بنحب بالفطرة بنحب الورد و القمر والسلام والعطاء وكل حاجة جميلة وبنكره نصل السكين و أي حاجة فيها عُنف في حياتنا فده شيء بالفطرة، ولو مش موجود الحب ده هتلاقيه في يوم من الأيام في الوقت المناسب عشان حقيقي حياتنا مش هتكمل غير بيه،

إحنا كده تكلمنا عن الحبيب من جانب العلاقة بين طرفين وعرفنا إننا بالفطرة في رحلة بحث عن الحب لأن حياتنا مش هتكمل غير بيه،

السؤال بقا هل أنا أول ما أتولد بأول لمسة ليا على الدنيا بدون علاقات حب هل أمتلك حبيب؟

في ناس مجرد ما نشوفهم بس بنفرح مش شرط تديني أي حاجة عشان نفرح بس إحنا بنديهم من وقتنا ومجهودنا وكل ده لمجرد إننا حابين كده وبنحبهم دايماً يكونوا بخير وفي أحسن شأن وحال، ده بدافع الفطرة والحب وحب جداً كمان ولأبعد الحدود...

أنت مفكرتش يوم ليه أمك بتخاف عليك قوي كده، وممكن لو حصلك حاجة تموت وراك ليه باباك بيحاول يعمل أي حاجة حرفياً عشان يخليك تعيش العيشة اللي تناسبك ويحس أنه ساب وراه شخص راضي عن العيشة بتاعته وإنك تقتضي بيه

بدون حتى ما تقدملهم أي حاجة غير إنك ابنهم في الحالة دي أنت "**تمتلك حبيب** " أنت متمتلكش حبيب من النوع ده بس أنت تمتلك ناس جمبك وضهرك ويعملوا أي حاجة علشانك حتى لو هيضحوا بنفسهم،

غريب قوي إحساس الأبوة والأمومة ده ليه كل الحب ده ومن ولا شيء أنت مقدمتش ليهم حاجة غير التعب من ساعة ما أمك حملت فيك، لحد ما خلصت تعليم

كل الحب ده بيكون بالفطرة سبحان الله ربنا الأول غرز فينا الحب بين راجل وست عشان الاثنين يميلوا لبعض بعد كده يتجوزوا وبعد كده تيجي أنت الموضوع من الأول فطرة عشان يكون في تألف وأنت تيجي والبشرية تستمر إحساس الأبوة ده شيء جميل لما تلاقي ابنك بقا حاجة قدامك بتحس إنك أثبت وجودك الأب ضهر حقيقي والأم الجانب الحنين والعطوف فالموضوع هي نصك الجميل اللي يحتويك لو الدنيا كُلها ضاقت بيك

ربنا غرز جوانا حب الأبناء وحب الرجل والمرأة لتواجد البشرية والاستمرار و حب الأشخاص عمتا عشان نحافظ على بعض وعشان نشارك بعض كل حاجة حقيقي صعب نتخيل حياة من غير ما يكون ليك ناس بتحبهم وتحبك فيها، الحياة عبارة عن حب ومشاعر بتربطك بالناس اللي حوليك من حبيبك اللي بيكملك لصحابك اللي بتفرح معاهم لأهلك اللي هم فضل وعلى طول جمبك وبيدعموك أنت حقيقي لو عندك أب وأم لسه عايشين وربنا

يطول عمرهم فأنت تمتلك حبيب من النوع المُتفاني عشانك وأنت لو عندك صديق قريب ليك وأفعاله بتقول إنه بيحبك بجد فأنت كده عندك حبيب من النوع ده

لو معندكش أي حاجة من ده كله ولوحدك في الدنيا وده صعب لأنك لو بصيت كويس هتلاقي ناس بتحبك، فأنت نسيت أهم حبيب لازم تحبه ووقتها هيبعتلك كل ده وهيعوضك بناس أجمل في حياتك وهو حب الله والتعلق به

وحب الرسول، العلاقة الروحانية بربنا والأنبياء لوحدها ممكن تديك أمل في الحياة لحد ما تتحسن وتلاقي اللي تحبه ويحبك بجد وتكونوا سند وضهر بعض

الإيمان بإنك مش لوحدك وإن أنت وجودك ليه أهمية وإن جمبك ناس كتير بتحبك ده مهم قوي والإيمان بنفسك ده مهم قوي

عاوز تتأكد من كده ادرس وشوف الأنبياء عانوا ازاي في حياتهم وبعد كده ربنا كان دايمًا جمبهم لازم دايمًا يكون ليك أمل في الحياة عشان تقدر تكمل وفي الوقت المناسب هتلاقي الناس دي جمبك وحبيبك،

**الخلاصة** لازم تعرف إن الحياة دي مراحل ومحدش محسش في مرة إنه وحيد حتى لو الإحساس ده نتيجة عن اختلافه في التفكير دي بتبقى مرحلة وهتعدي ولو طالت

كلنا بنمتلك ناس أحباب في حياتنا من أول شريك الحياة والأبناء والأب والأم والأصدقاء في حياتنا كل الناس دي أحبابنا من أنواع مختلفة وبيثبت كده ذكرياتنا وتعلقنا بيهم والبصمة اللي بيسيبوها في حياتنا والفطرة اللي ربنا غرزها فينا عشان نفضل نحب الناس دي باستمرار

**الحب ليس اتحاد هوى وتفاهم وتلاؤم، واندماج عقلين بل هو أيضًا ارتياح الفطرة إلى فطرة أخُرى تأنس بها وتكتمل بوجودها**

**د .مصطفي محمود**

معنى كده إن الحب فطرة وموجود دايمًا واحنا بالفطرة بنحب وبنمارس الحب على نطاق واسع ومتبادل مع ناس كتير حولينا، معنى كده إن زي ما احنا بالفطرة بنحب في ناس كتير بالفطرة بيحبونا يبقى أكيد أي حد ليه اللي بيحبه بجد واللي دايمًا معاه ومش هيتخلى عنه بس هو يبص بعين أوسع شويه الحياة مليانة ناس بتحببنا وناس جمبك دايمًا،

ولو مفيش الحب اللي تتمناه ويكملك في حياتك دلوقتي يبقى هييجي في الوقت المناسب لكن دلوقتي شوف الناس اللي حباك واللي حوليك دول...

# إدمان الحب
# هروين الحب

ودي بالنسبالي أخر مرحلة في مراحل الحب كلمة إدمان عند علماء النفس يعني تكرار الشيء والمواظبة عليك لمجرد تعديل المزاج والشعور بالسعادة بدون النظر لعواقبه أو مخاطرة اللي ممكن تأثر علينا

يااه ده كلام كبير قوي أنا ليه سميت العنوان ده إدمان الحب عشان أنا بعد ما بعدي بكل المراحل الحب اللي فاتت دي بدخل في مرحلة الإدمان، اللي بدخل فيها مع تراكم ذكريات الشخص ده وتفاصيله معايا و إعجابي بيه من أوله لأخره وبإنه هو الشخص المالي حياتي ومقضي معايا أغلب الوقت فبعد كده بندخل في مرحلة إدمان الحب اللي هو إن الشخص ده سكني بكل التفاصيل دي، ومتخيلش حياتي من غيره معنى إنك تقول الكلمة دي فأنت عزيزي قد دونت في دفاتر المدمنين لكن إدمان من نوع خاص وراقي أنواع الإدمان إدمان شخص بلحم ودم أنت تحب أي حاجة بتحب حتى نفسه كونه قريب منك بس وحاسس معاه بأمان عشان كده ده إدمان، إن الشخص ده هو اللي بتلاقي معاه السعادة فالسعادة فيه هو لو غاب يبقى مفيش سعادة في ألم وتعب خليني بقا أقول لك ازاي كل ده بيحصل وازاي شخص ممكن يتحكم في مزاجك كده ونفسيتك

ببساطة...

الحب حاجة جميلة وهو اللي بيغير حياتنا الحب في مدار التاريخ سبب حروب بتقوم وعلاقات بتتبني ومشاكل كتير بين عائلات وترابط قوي برضو بين العائلات بسبب الحب، فالحب حاجة كبيرة وفطرة وسنة حياة عشان كده الطبيعي إن أي شخص فينا يسعى عشان يلاقي شخص يكمله ويكمل حياته معاه ويكونوا ضهر بعض

بس الموضوع هنا إن الشخص اللي بتقضي معاه الفترات دي كلها لحد ما توصل مرحلة إدمان الحب بيبقى أنت شايفه كدة من وجهة نظرك عشان ده الشخص اللي سكنك ودخل بداخل قلبك وسعادتك معاه.

باختصار كده خلينا ناخد مثل لو جبنا كوباية فيها حبة مية صغيرين فالقعر حبة المية دي هي نسبة السعادة اللي عايش بيها أي شخص عازب عادي مبيتعبش،

أول ما يدخل الشخص ده بقا في حياتك بيتدي يملا الكوباية دي كلها سعادة بقا أنت عايش كامل في سعادة بوجود الشخص ده لإنك حسيت إنك بتحبه وبتاخد سعادتك منه هو بس،

الحب شيء جميل لو كان في عطاء وأمان ديمًا الحب بقا يعني الفرحة والسعادة إنك تقوي متضعفش ..هنحتاج الكلام ده بعدين

فعدم وجود الشخص ده يبقى الكوباية دي كل المية اللي فيها دي هتتسحب تاني وهترجع تعيش بحبة السعادة اللي في قعر الكوباية،

أكيد لازم تحس بفرق وبأنك فارغ وهش جدًا وضعيف بعد ما كنت بالقوة دي بوجود الشخص ده، الإدمان زي كده بالضبط أي شخص بيبطل مخدرات على سبيل المثال بيتعب جدًا وبيروح مصحة لحد ما يقدر يعدي الفترة دي ويتعافى

وخلينا نتكلم كمان بطريقة علمية عن إدمان الحب

إحنا لما بنحب الموضوع مش متعلق بكده بس إحنا لما بننطق كلمة بحبك وتكون من جوانا بجد أنت جسمك كله بيتفاعل معاها انت لما بتحب فيه هرمونات سعادة بتتفرز بنسبة كبيرة جدًا في جسمنا من خلال الهرمونات دي بنحصل على السعادة اللي احنا كبشر عايشين بنبحث عليها دايماً، والهرمونات دي بتزيد في الجسم بعد ما تحب

**-1هرمون الدوبامين :**

هرمون الدوبامين ده بيتفرز بكمية أكبر بعد الحب وهو هرمون سحري يفرز طبيعياَ في الجسم وبكميات كبيرة وهو المسؤول عن نقل إشارات الشعور بالسعادة والراحة عند الوقوع في الحب.

**-2السيروتونين:**

وهو هرمون يعتمد عليه المخ في تنظيم سلوك الإنسان، وعند الوقوع في الحب ينشط هرمون السيروتونين بشكل ملحوظ ويشعر المحبون بالسعادة الغامرة ومتعة الحب.

### 3-الأدرينالين والنورأدرينالين:

وهو هرمون السعادة الذي يسبب عدداً من الأعراض عند زيادته بسبب الوقوع في الحب، فهو يسبب تورد الوجه وتعرق اليدين وتسارع ضربات القلب.

### 4-الأوكسيتوسين:

يطلق عليه العلماء هرمون الحب، وهو المسؤول عن إحساس الدفء والأمان والراحة النفسية عند العشاق، ويزيد إفرازه بشكل ملحوظ في فترة الوقوع في الحب، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بلذة الحب بين الطرفين.

### 5-الفاسوبريسين:

وهو هرمون مهم جدًا وكلما زاد إفرازه وتواجده لدى الشركاء زاد تعلقهما ببعض وإخلاصهما لبعض، والعكس صحيح.

كل الهرمونات دي كفيلة تخليك عايش في سعادة أبدية وتشوف الحياة ملونة بجد،

الغريب إن هرمونات كتير من هرمونات السعادة دي بيكتسبوها مدمنين المخدرات من خلال تعاطيهم للجرعات المخدرة دي، لكن رقي الحب هو الفرق هنا بقا الإنسان اللي بيتعاطى المخدرات بياخد هرمونات السعادة دي من برة جسمه فبتكون مضرة بشكل

خطير جدًا إنما لما يكون عندك سعادة بالكمية دي بمجرد ما تحب بس ده شيء جميل وجسمك نفسه اللي بيفرزها عشان تعيش السعادة دي،

الحب شيء جميل جدًا فمُجرد سماع قصة رومانسية يُراودنا إحساس بالسكينة والراحة النفسية والسعادة الحب سنة حياة ولا يجوز انتهاك سنة كونية، لمجرد شخص خذلك عزيزي ولم يعرف قلبه أن يُحب لكن من خذل الحب سيَخذل من الحب يومًا وكن على يقين بهذا،

جميل جدًا حتى كلمة إدمان الحب إن يكون معايا شخص بيديني كل الأمان والسعادة والفرحة دي وازاي الحب بيتحكم في جسمنا ونفسيتنا وحالتنا الاجتماعية و العاطفية كده لو لاقيت الشخص اللي تحبه بجد والشخص المناسب اتمسك بيه غيرك بيحصله خلل في جسمه ونفسيته ويتعب ويدمر بسبب إنه اختار غلط ونزف وقته وتعب تفكيره مع شخص خذله في الأخر حقيقي يا جماعة اللي يلاقي الحب الحقيقي ميفرطش فيه أبدًا عشان كده لازم تفكر كويس قبل ما تاخد أي خطوة ناحية إدمان شخص كده هو ده المناسب ولا لا وهل ده حب حقيقي ولا لا عشان نفسك وجسمك ليهم حق عليك

لازم نختار صح عشان نحب ولو حبيت فالحب شيء جميل إنك معاك كل القدر ده من السعادة،

**كسرة القلب بعد الإدمان** هي نتيجة لشخص لسه بيحب وعاوز

يكمل وشخص تاني قرر يفارق

ولو اتجرحت بعد ما أدمنت شخص اتحكم في نفسك واعرف إن الاكتئاب ده مرض نمائي لو طاوعته هيزيد شوف حياتك أخرج مع صحابك اعمل حاجات بتحبها وادي نفسك الفرصة بإنك تعدي المرحلة دي وتستعيد سعادتك واعرف إنك كنت تبحث عن السعادة في المكان الخطأ..

فنحن كبشر نسعى دائمًا إلى السعادة حيث ترتبط السعادة باللذات لذات جني الأموال لذات الحب مع الشريك لذات الجنس ولذات النجاح في أعمالنا وأولادنا لذات المناصب والنفوذ، اللذات في الهوا وأمور الحياة والأشياء الممتعة المليئة باللذات مصطحبة السعادة ودائمًا ما ندمنها حتى وإن كُنا نتأذى منها كإدمان تعاطي أقراص مخدرة وكأننا دُما مسيرين الفطرة والغريزة دون التفكير فيما قد يؤذينا في رحلة البحث عن السعادة ولاسيما ندرك في كثير من الأوقات أننا نبحث عن السعادة في المكان الخاطئ

**أول شيء** عشان تقدر تعدي المرحلة دي هو إنك تاخد السعادة من اهتماماتك وتملى وقتك بالحاجات اللي بتحبها وتنجح فيها وتاخد سعادتك منها تحب نفسك وتفهمها...

**تاني شيء** بعد ما تعدي المرحلة دي وتعيش حياتك هو إنك تحب تاني بس المرادي ها تعرف تختار كويس مين يكون ضهرك وسندك بجد..طبيعي إن أي حد فينا يفشل مرة واتنين وعشرة الصح نتعلم من الفشل ده...

**الفشل ببساطة فرصة جديدة كي تبدأ من جديد لكن هذه المرة بذكاء أكبر**

**هنري فورد**

لازم نجرب ونتعلم ونعيش  الحب اللي يريحنا لأن الحب عمره ما كان تعب الحب سعادة

عشان كده كنت بقول الحب شيء جميل يعني الفرحة والسعادة دايماً إنك تقوي متضعفش غير كده مسموش حب واعرف إن لو حصل غير كده يبقى في طرف مبيحبش التاني أو على الأقل مبيحبوش بنفس القدر عشان كده بيكون الحب متعب في طرف بيدي دايماً ومبياخدش بنفس القدر على الأقل ،

<u>**خاطرة**</u>

**إذا تسارعت نبضات قلبك وأصبحت تتصرف كما الأطفال وتنطق بما في خاطرك بدون تفكير فأنت في أقصى درجات الحب**

كلمة إدمان يعني حاجة مش سهلة حاجة كبيرة جدًا كأن إحنا روحنا لقينا ليها توأمها أو شيء ملازمها متقدرش تعيش من غيره، بس إحنا في الحب عمتاً بنقدر نقرر قبل ما نوصل للمرحلة دي هل هو هيبقى إدمان حاجة جميلة هتفضل معانا تقوينا ولا هو

هيبقى إدمان هيتعبنا يبقى نتجنبه قبل ما يوصل للإدمان وبعد كدة نفكر نقلع منه،

**ما أجمل الناس الذين يتوهمون أن المحبة تتولد بالمعاشرة الطويلة والمرافقة المستمرة إن المحبة الحقيقية هي ابنة التفاهم الروحي وإن لم يتم هذا التفاهم الروحي بلحظة واحدة لا يتم بعام ولا بجيل كامل**

**جبران خليل جبران**

معنى الكلام الجميل اللي فوق ده،

إن كل شيء بيكون باين من البداية هل هينفع العلاقة هنقدر نكمل ولا لا لو مش هينفع يبقى منوهمش نفسنا بشخص إحنا مش هنقدر نتأقلم معاه ونفضل معاه وقت طويل لحد ما نوصل مرحلة الإدمان دي وفي الأخر العلاقة متستمرش وفي الأخر نعاني بالإقلاع عن الادمان ده،

احذر صديقي أن يجعلك الحب هشًا ويغيب عقلك في العقل أيضًا يحب  حينما تعطيه الفرصة بالتوازن بينه وبين القلب،

لسوء حظ المحب وقتها تتعطل دماغه عن التفكير وتلمع عيناه حينما يفكر في هجر الحبيب ويقشعر جسده حينما يشعر فقط بأنفاسه ولكن يجب أن نحصل على السلام الداخلي ويكون هناك

هدنة بين العقل والقلب هل هذا الشخص يناسبني هل وهل وهل إذا كان هو الشخص المناسب وأنت تحبه فكان،

وإذا لم يكن فكن على يقين أنك في تجارة خاسرة ولكنك تتجاهل النظر إلى ذلك واعلم أن هذه العلاقة لم تدم ووقتها ستتألم،

الحب مش حاجة سهلة أنت لما بتسمع كلمة بحبك جسمك كله كيمياء يتفاعل معاها وهرمونات كتير بتنشط في جسمك معنى كده إن دي مش حاجة سهلة وممكن تأذي لو أتصرفت غلط، ومتوهمش نفسك بحبيب انت عارف إن مش هو ده من البداية لإن وقتها هيكون الانسحاب متعب جدًا،

**إذا كرهت الدنيا بسبب شخص واحد فأنت كالذي أحرق يده ليتخلص من صرصار**

# الاقلاع عن إدمان الحب

**إذا كرهت الدنيا بسبب شخص واحد فأنت كالذي أحرق يده ليتخلص من صرصار**

**أنيس منصور**

جميلة جدًا الكلمات دي إذا كرهت الدنيا لسبب شخص واحد فأنت كالذي أحرق يده ليتخلص من صرصار بيبان هنا إن من الغباء إنك تكره دنيا كاملة وتحس إنك حزين ويائس عشان شخص خذلك في الحقيقة الشخص ده ميستاهلش إنك تحزن عليه لأنه كان سبب وأذاك هو مكانش بيحبك بجد عشان اللي بيحب مبيتعبناش بيريحنا،

لا شك بأن معظمنا يربط حبه في الحياة والدنيا بأشياء يحبها أو نجاح معين أو أشياء أخرى لكن هُنا الكارثة والخطأ لأن إذا ربطنا جمال حياتنا وقيمتها بشيء معين وفقدناه ستفقد الحياة قيمتها من أعيننُا فيجب أن لا نربط حياتنا وحبنا في ذاتنا بنجاح أو شخص أو عمل معين فجميع الأشياء ليس من الممكن ضمان بقائها وجميعها لا تدوم الجميل حب نفسك ووجودك في الحياة ودورك في البشرية،

وأنا بقول عمر الحب ما كان تعب الحب تضحية وأمان وثقة واستقرار نفسي

أكتر شيء بيتعب في الإقلاع عن حب قوي زي كده إن الناس اللي بتكون في حياتنا دي مبنكونش واخدينهم أشخاص عابرة كده لا هما احتلوا حياتنا بذكرياتها وتفاصيلها وعرفوا كل شيء عننا لما الناس دي بتمشي بتسيب بصمة كبيرة كل الذكريات والتفاصيل وأي حاجة حلوة غير إنهم زي ما عرفنا في **إدمان الحب**

إن الناس دي بتسيب أثر كبير بخلاف الذكريات دي، الناس دي كنا بمجرد الكلام معاهم حتى لو مبنتكلمش في شيء مهم كنا بنكتسب سعادة كتير قوي فلما الناس دي تمشي بيسبونا لوحدنا فاضيين فاضيين قوي قوي  من جوة وطول عمرنا عارفين الحاجة الفاضية من جوة بتكون هشة كده وضعيفة

بقينا نشبه الوردة اللي اتقتلت وجه ولد مراهق لعبي ومؤذي قتلها بقطفة ليها ورماها على الأرض مستفادش شيء مقدمهاش لحبيبة عشان الحبيبة دي الورد ده ينبت جواها هي وتبقى الأرض الخصبة والجنينة اللي كلها ورد ونباتات جميلة بحبه المُخلص ليها

لا بالعكس هو خد الوردة دي ورماها في الأرض

هو كده منع إن الناس تتمتع بشكلها الجميل بإنها تشوف الوردة دي ومنع الفراشات إنها تقف عليها منع برضو وكان سبب إن النحل ميصنعش رحيق منها ويعمل عسل ويستفاد منه الناس

من البداية ممكن نحس إنه شيء هين ده قطف وردة ورماها لكن هو كده مؤذي وخلاص قطفها لعب بيها رماها على الأرض،

ده نفس اللي بيحصل فينا

بنكون أقويا جدًا واحنا لوحدنا ييجي حد يقطفنا نفكر إننا كده هنكون سبب لبداية قصة حب ناجحة وجديدة،

فجأة نكتشف إننا اترمينا على الأرض وفي الأخر نكتئب نقفل علينا الباب ونفضل لوحدنا وممكن نهمل في دراستنا لو بندرس أو شغلنا أو أي شيء حولينا ممكن حتى نهمل ناس تانية،

يبقى الشخص ده مستفادش حاجة غير إنه قطفنا لعب بينا شويه استمتع بجمالنا وإخلاصنا وسابنا فاضيين وتعبانين مش قادرين حتى نفيد أو نستفاد من اللي حولينا مش قادرين نتعايش مع العالم المُحيط،

طيب بعد الأمثلة دي وقد أي الناس دي مؤذية وعملوا كل الأذى ده فينا،

دي ناس حد يزعل عليها حتى لو لينا معاهم ذكريات حلوة فهم في الأخر مكانوش جد وخذلونا

حتى لو كانت النية جد من الأول فتعالوا نتخيل كده إن ده كان جد وكان واخد قرار نكمل بعدين إكتشف إنه مش هينفع لسبب أيا كان،

طيب ده حد مش عارف ياخد قرارات وطايش هيعرف يكون سند ويكملنا في يوم من الأيام حقيقي لا

افتكر دايمًا إنك مخسرتش أنت كسبت كتير قوي كسبت إنك

تعلمت وعرفت بعد كده مين يدخل حياتك ومين الصح

تعلمت من غلطاتك تعلمت إن أيا كان لما تحب حب بجزء من مشاعرك مش بيها كلها عشان لما المشاعر دي تروح مع الشخص ده متقعش خالص

ومتديش مشاعرك دي إلا لما تتأكد إن ده المناسب وإن حياتك كلها مع الشخص ده خلاص، وحب بعقلك وقلبك المرة الجاية

**العلاج إن متعلقش حياتك على حاجة عشان مفيش حاجة دائمة متحسش إنك فقدت كل حاجة افهم إن حياتك ليها أهمية وإن أنت ليك رسالة في الحياة وإن إحنا عايشين عشان نفشل ونحاول ونتعلم**

**أفتكر دايمًا إن أنت تملك كل شيء للحياة**

**هو اللي خسرك مش أنت**

**أنت معاك أكل يعيشك فأنت لسه عايش**

**لسه الهوا فيه أكسجين فأنت لسه عايش**

**لسه فيك الصحة وممكن تمارس الرياضة وتمارس هواياتك فأنت لسه عايش**

**لسه حوليك ناس بتحبك كويس جدًا فأنت لسه عايش**

**الباقي بقى إنك تثبت نفسك في المجال اللي بتحبه**

**وهييجي الشخص اللي يحبك بجد ومن كل قلبه ويخلص لك**

**بس المرة دي عارف هتتعامل ازاي معاه**

**وازاي هتديله مشاعرك تدريجياً وجزء جزء**

كده أنت اتعلمت وعرفت إن أنت تمتلك كل شيء عشان تفضل عايش وفي أفضل صحة جسدياً،

**تعالى بقا نتكلم نفسياً**

مبدأيا كده ابعد عن أي حاجة تفكرك بيه وتعالوا نرتب يومنا من جديد كده هنركز على أكتر حاجة بنحب نعملها وهنديها قيمة بقا ونبدع فيها نقرب شوية من الناس اللي بيحبونا لازم نشوف أماكن جديدة نبعد عن أي ذكرى للحبيب القديم نمسح أي حاجة بينا سواء هدية أو خلافه أي حاجة ننساها ونبعد عنها

بلاش نفضل لوحدنا كتير بلاش نفكر نفسنا بزمان وبلاش نقول لنفسنا هو أكتر حد كان فاهمني أو مش هقدر أعيش من غيره والكلام ده عشان أنت ليك كل الفرص إنك تكون أحسن، ووجود الشخص ده في حياتك لفترة فادك وعلمك،

لازم طبعًا نلاقي مصدر تاني يدينا السعادة

شوف أكتر حاجة بتفرحك أي واعملها كتير وانجح فيها

النجاح هيخلي ناس كتير تدعمك

والحياة مشاركة واعرف دايمًا إن إحنا بنستمد السعادة من غيرنا ومشاركتنا مع الناس اللي حولينا فلما تنجح في شيء حبه وكل ده هيدعمك هتفرح جدًا وهتاخد سعادة كتير

بس المرة دي من ناس بتحبك بجد

خاطرة

كن أنت مصدر إنبات النباتات بداخلك وكن أنت راويها والأرض الخصبة لها

كُل ذكرى تولد لها طابع بداخلنا

خد طابع التعلم من الماضي، كي تجيد لغة التعامل مع الحاضر

# قد تقتلني ذكرياتي

قد تقتلني ذكرياتي لازم طبعًا نكون عارفين إن الإنسان مننا لو عاش من غير ذكريات هيبقى إنسان فارغ وفاضي من جواه

لأن إحنا أي شخص فينا عبارة عن كتلة من الذكريات وهي اللي بتجسد شخصيته دلوقتي

لكن من الصعب جدًا لما تكون الذكريات دي مؤلمة ومش قادرين نتخلص منها خليني أقولك شيء الإنسان اللي جواه ذكريات مؤلمة ومش قادر يتخلص منها ده إنسان مش راضي عن الواقع بتاعه فبيعيش في النُوستالجيا دي وعشان بيعمل مقارنة دايمًا بين الماضي والحاضر من جانب الذكرى دي فلما بيلاقي زمان كان في حاجة بتفاصيلها وذكرياتها موجودة زمان مبقتش موجودة دلوقتي بيبتدي يتعب ويفكر كتير وهو كده بيأذي نفسه،

يعني على سبيل المثال لو كان في شخص زمان معاك مبقاش موجود دلوقتي وسابك بذكرياتك وكل ده ونسجتوا مع بعض ذكريات كتير جميلة ودلوقتي مبقاش موجود خصوصًا لو كان الشخص ده بتحبه أو متعلق بيه جدًا وفي قلبك، تخيل لما تيجي تقارن الماضي بكل اللي فيه من ذكريات جميلة وتفاصيل مع الشخص ده وكل السعادة اللي كنت بتاخدها من الشخص ده بالحاضر اللي أنت شايف إنك بقيت لوحدك فيه وبقى مِعتم مقارنة بالماضي اللي هو جميل في ذكرياتك أكيد هتتعب وهتحس كل ده،

خليني أقولك إن الخطوة **الأولى** للتخلص من التعب ده هو الرضى عن الحاضر وده هيحصل لما تبص بعين مختلفة مش في كل الأوقات تقارن وتبص للماضي لازم نركز على إننا نثبت نفسنا ونصنع ذكريات جديده أجمل، ولازم نفهم إن أي شخص فينا فيه ناس كتير في حياته بتحبه وبتهتم بيه عمرك ما هتبقى وحيد بمجرد إن شخص غاب من حياتك في ناس كتير جمبك وبتحبك بس أنت اللي لابس نضارة عمياك عن كل الناس اللي حوليك ومخلياك متشوفش غير الشخص ده بذكرياته،

الذكريات بتسيب بصمة كبيرة لأننا في الفترة دي بنكون اطبعنا بحجات كتير وعيشنا حجات كتير حلوة مبقتش موجودة نعمل أي وقتها بقا لازم نشوف الناس اللي حولينا دي وناخد السعادة منهم كمان، ولازم طبعًا نفهم إن الإنسان وشخصيته كده كتلة من الذكريات والمواقف اللي بتغير شخصيته وتخليه هو اللي هو عليه دلوقتي،...

ضيف الذكرى القديمة اللي فاتت دي ليك وعلى الأقل اتعلمت وفهمت كتير قوي منها الصح متنساش الماضي لكن اتعلم منه لأن لو نسيت الماضي مش هتتعلم وبتتعلم عشان تعرف تعيش الحاضر وتعيشه صح، ولكن تخطي أي حاجة تأثر عليك بالسلب دايمًا الصدمة متطولش معاك وعيش الحاضر صح،

**الحل من جانب فراق حبيب** بذكريات كبيرة وجميلة هو إنك تبص للأمر ده وتشوفه بعينك العادية كإنسان مش كعاشق للشخص ده

هتلاقي إنك مش وحيد وحوليك ناس كتير وهتفرح

يعني على سبيل المثال لو أمك رنت عليك تكلمك النهار ده ٣مرات وصاحبك اللي بيحبك ومعاك دايماً كلمك ٦مرات في التلفون وصاحبتك كلمتك مرتين وحبيبتك كلمتك ٥ مرات، وحد سألك قالك مين رن عليك وكلمك النهار ده وكام مرة أول حاجة هتيجي في بالك ٥ مرات وممكن تنسى أي حاجة من الناس التانية دي ده لأنك مركز وموقف حياتك على الشخص ده فمبتشوفش غيره **في ناس كتيرة في حياتك شوفها وخد منهم الحب والسعادة عشان تقدر تكمل**

**دي نقطة النقطة التانية**

اتعلم اتعلم من كل اللي مريت بيه عشان بعد كده لو حصل معاك كده متقعش في نفس التعب ده تاني،

الغريب في الأمر يا صديقي إن الناس في حياتنا خانات والأغرب إن في كثير من الأوقات يأتي شخص واحد ويأخذ جميع الخانات ويسقينا العسل بذكرياته الجميلة فإذا ذهب تركنا هشاشًا فارغين ومحاطين بالسم الذي تخيلناه عسلًا في وجوده فالطبيعي أننا لم نعد نرى جميع الأشخاص حولنا بعد رحيله ولم نعد نرى سوى خانات الذكريات المليئة بالعسل المُسمم بالذكريات ولكن دعني أقول لك سيختلف الأمر كل الاختلاف لو رأينا كل هؤلاء الأشخاص الذين يحبونا في حياتنا من البداية وندعهم يعطونا الحب بأقساط

موزعة على كل منهم وقتها في رحيل الشخص هذا سنرى كل من حولنا وسنأخذ الحبَ من جميع من حولنا ولم نكنِ فارغين بالكامل من الداخل بل سيَعمرنا من هم أكثر صدق في حُبهم لنا فالحب أمان وثقة فإذا ضاع الأمان ضاعت الثقة وإذا ضاعت الثقة توقع أي شيء من هذا الشخص،

لازم نعرف إن أي تعب نفسي يبقى نمائي يعني بيزيد مع التفكير لو فضلنا نفكر كتير فالماضي هنلاقي نفسنا محبوسين فيه وفي دايرة من الماضي وهندمر بأدينا أي حاجة في الحاضر والمستقبل

**الصح تتعلم من الماضي عشان تاخد قرارات صح في الحاضر عشان تنجح في المستقبل،**

كنت قرأت اقتباس لشكسبير بيقول

**يجب أن تمنع ثلاث من التحكم في حياتك،**

**المال، الناس، الذكريات السيئة**

**وليم شكسبير**

لأن طبعًا أي ذكرى بتتعبك فهي سيئة واي ذكريات سيئة هتتحكمِ فيك وتفضل مسيطرة السيطرة الكلية دي عليك هتدمرك نفسياَ وهتدمرك في الحاضر والمستقبل،

**الندم**

أكتر شيء ممكن يتعب الشخص هو الندم على الذكريات اللي فاتت دي الندم ده شيء لما بنحس بيه ممكن ننعت نفسنا ونوبخ نفسنا سرا على إننا ازاي كُنا أغبياء كده وعملنا كده مثلًا لو على شيء سيء فنقول أنا ازاي كنت بتعامل بالطيبة دي وهو كان كده فنندم وننندم أكتر أو لو على ذكريات جميلة فنفتكر أكتر الندم ده بقا اللي يعلمك بجد متندمش وبدل ما تحاول تفتكر بالندم أفتكر وتعلم بعد كده هتبقى ذكرى عادية مش تعبتك بس فادتك في جملة كنت قرأتها عن الندم وقد أي هو ممكن يتعب

**الذكريات غالبًا ما تحمل بين طياتها الندم،**

**الندم على عدم الاحتفاظ بالأشياء الجيدة وإباحتها، الندم على عدم القدرة على تصحيح الأخطاء**

**إريك ماريا ريمارك**

معدناش هنندم على الأشياء الجميلة عشان منتعبش بس هنعرف نعمل ذكريات غيرها أحسن بعد هنتعلم من الماضي ده

ونبعد عن الماضي بإننا نشوف الأشخاص اللي حولينا وناخد الحب منهم ونعمل مع الأشخاص الصح الذكريات الجديدة الجميلة دي ونعيش الحاضر مش الماضي،

الندم على عدم القدرة على تصحيح الأخطاء في الماضي فده شيء حصل مش هنعرف نعدل فيه بس هنعرف نعدل في الحاضر بأننا نتجنب أي حاجة غلطنا فيها زمان

**خاطرة**

**كل ذكرى تولد لها طابع بداخلنا خد طابع التعلم من الماضي، كي تجيد لغة التعامل مع الحاضر**

صديقي القارئ كل منا له ذكرى بائسة لكن في الواقع على كده وفي اللي كمل وبقى أقوى فاختار نفسك من الاثنين دول

# برود المشاعر

حينما أخاطب نفسي

ما بك؟

لا شيء حقًا لا أجد ما أقول أبحث كثيراَ عن تفسير لواقعي لكن لا أجد لكن ما يمكنني قوله !..

أني أبحث في معاجم اللغات و دواوين الشعر أو بين أسطُر من مقال كاتب متمكن كي أجد تشبيه يليق بالوضع فلا أجد،

قد يندهش البعض أني لا أملُك القدر الكافي من التعبير لكن من الصعب أن يبتسم الجسد بالأفعال و الروح منهكة فأنا حقًا أفتقد روحي لم أعد أشعر كثيراَ مثل الماضي، لا يمكنني استرداد روحي ولا أعلم من أي مزاد أو متجر يمكنني استردادها أو شرائها، لم أعد أشعُر بالشغف تجاه الأشخاص و الأشياء، نحن نشعر بالجمال حين يكون المنبع من داخلنا تجاهه أو نملك بعض الشغف تجاه الأشياء الثمينة لكن حين تكون الروح بور دون أن تنبَت فيها الورود أو أن تعم بينابيع الماء،

فهنا الأمر ميؤوس منه يا عزيزي قد تدخل في دائرة البرود بالمشاعر وأنا كم أُعاني، أشعر وكأني ماليكان يقوم بمهام قد فُرِضت وواجبة عليه وفي نفس دائرة الروتين المعتادة، لكن المؤلم هنا أني قد أظلم أشخاص في حياتي دون الشعور، والذنب أنهم بجانبي لكني أعلم

جيدًا أني بالحاجة إليهم،

ولكن أحتاج للهدنة النفسية لاسترداد البعض من روحي،

لا يمكنني أن أكون ذاك النيش القديم أتحمل الكثير و الكثير يبوح يُخزن أسراره وأنا لا أتمكن فلم أعد أشعر رغم سوء الوضع، من الممكن أني اعتدت ولكن قد مللت بكوني أفتقد روحي، أفتقد الصبايا بداخلي،

وأفتقد روح الفكاهة، أفتقد احتوائي بالأسلوب المُلائم من البعض ولو حتى بالكلام أفتقد طفولتي أفتقد الجميع أفتقد حتى نفسي في الماضي كُنت أجمل ولست نوستالجيا،

ولكن لسوء حاضري!....

أنا معرفش نفسي بحب ولا لا معرفش نفسي عايش ازاي ولا بعمل أي ولا بعرف في أي اتجاه أنا في حياتي، برود المشاعر حاجة رخمة جدًا يعني اللي هو أنت عايش كده وخلاص المشاعر دي اللي هو Sensationفي حياتنا من حيث كل حاجة إحنا بنعيش عاوزين ننجح في شيء معين عشان نحس بالنجاح فمن غير مشاعر الحياة أكيد ملهاش قيمة يعني، أنا حاسس قلبي مبقاش شغال وكل حاجة بتفقد طعمها ولذتها،

كل ما حد يدخل في حياتي أقول مناسب ويمكن أوهم نفسي معاه بالساعات أو ممكن بالأيام أو بالشهور وأعيش معاه جمال البدايات وأوهم نفسي ألقاني هحب وألاقي نفسي رجعت من تاني مش

حاسس بشيء طب أي الإحساس ده طول قوي، أيمكن زرع المشاعر في قلبي من جديد أيمكنني اقتناء بعض الورد لأهديها لحبيبتي وأنا أشعر أني لم أقم بإغتيال الورد وقطفها اتجاه سرابًا، أريد أن أشعر أني زهقت بروح الورود لأجل إنبات المشاعر و الحب بداخلي وبداخل من أحب أريد أن أشعر أني لازلت حيَا

فالأشخاص تعني المشاعر، لك معي أن تتخيل شخص مجرد من المشاعر كجسد فقط أنا بالنسبة لي أقصى درجات الاكتئاب، نحن نشعر بالآخرين ونشعر بأنفسنا ونأخذ قرارات تجاه عواطفنا نتألم نفرح بسبب مشاعرنا فلك أن تتخيل شخص لا يتألم ولا يفرح ولا يحزن إن مشاركة المشاعر شيء مهم جدًا للبقاء حيَا أنا أعطي المشاعر لآخذ لكن اليوم لم أعد لدي نقود كافية لأدفعها لآخذ المقابل فمشاعري نفذت من الممكن من كثرة التجارب الفاشلة لقد تم قتلي وفي كل تجربة أحاول فيها العيش من جديد لا أستطيع،

حقيقي المرحلة دي أصعب مرحلة ممكن يوصلها أي شخص هو بيظلم نفسه و الشخص اللي معاه صدقني حتى لو أنت كده و الفكرة دي تعباك غيرك مذنبوش حاجة لكده، بس خليني أقولك حاجة لو مجرد الفكرة دي تعباك وأنت مضايق منها معنى كده أنت لسه عندك مشاعر وكم كبير كمان لأنك حاسس أهو باللي أنت فيه الحل هنا إنك محتاج هدنة وسلام نفسي عشان تعرف تعدي المرحلة دي

في جزء من قصيدة  ليا اسمها اجازة مشاعر رسمية بحس الجزء ده بيشبه حالة أي شخص مثلًا في برود المشاعر بتقول،

"

**هو مش بارد هيّ مشيت وخدت كُل اللي كان جواه**

**ممكن معادتش حاسة كل اللي كانت حساه معاه**

**كانت نجم منور ضي سماه**

**وكان أرض بضلمة قبل ما تسكن نجم منور ليل في سماه**

**أهو وبقيت دلوقتي زي نيش قديم  بتمُر عليه عصور**

**وهو كما هو واقف مكسور ويخوض مواقف ويعينوا جواه بعض الأشياء ويبوحوا معاه كُل المكتوم ويحاكوا عن شيء بعلو الصور**
**وهو كما هو جواه ظلمة بعد آخر نور**

"

لهذه الأسباب في أغلب الأوقات نصاب ببرود المشاعر حينما يستعمرنا الحب فنحب بشدة فنعطي الحب بداخلنا لشخص فيأخذ مننا الحب دون مقابل ومن ثم يتركنا وحدنا لا نمتلك حب ولا حتى نمتلك أنفسنا فيتركنا بندوبنا هشاشًا فارغين من الداخل، ومن كثرة المحاولات الفاشلة في الحب وفي كل مرة نستجمع نفسنا فيها ونقع بعدها في الحب ونفشل حتى نصاب ببرود المشاعر وبسبب كثرة الخذلان، فمن المؤلم أن نرى الأشخاص بجمال ونعطيهم كل ما هو جميل بداخلنا ثم يأخذوه ويرحلوا ويتركونا

جسدًا بلا روح فتذبل ورودنا وتترك شوكها ندوبًا في قلوبنا، ونصاب من بعدها ببرود المشاعر

**<u>خاطرة</u>**

**علمتها التخلص من أي شيء يرهقها فنجحت وتخلصت مني**

فأي حد يدخل حياتك بيتعب بيمشي مش قادر يستحملك وإهمالك حتى أنت مش قادر تدي وكذاب أنت مش هتقدر تحب أو هو مش الشخص اللي هيقدر يطلعك من المرحلة دي ويخطف قلبك وينتشلك كده من اللي انت فيه ده،

الصح هنا بجد منخوضش أي تجربة كده لمجرد إن في أمل نحس بكده تاني أو إنك تطلع من الحالة دي أنت كده بتظلم ناس كتير معاك فاستنى لحد ما تلاقي الشخص اللي يخطفك كده وهييجي لوحده صدقني هييجي الشخص اللي يطلعك من دايرة برود المشاعر دي،

**من أصعب وأقسى المشاعر، أن لا تشعر بأي شيء على الإطلاق**

**فينسنت فان غوخ**

طبعًا إحساس إنك مش حاسس بأي شيء ده حاجة صعبة جدًا لأنك بتكون ميت بالضبط زي الورد البلاستيك مفيهوش روح ولا ريحة رغم إن شكله جميل لكن ايه فائدة الجمال بدون روح الأرض اللي كلها زراعة وأشجار وورود وزهور ومياه أجمل بكتير من الأرض الصحراء اللي لا يوجد بها حياة، إحساس البرود ده بييجي بعد ما كذا شخص يعمر جواك وبعد كده يهجرك بتبقى بيت جميل من برة بس مفيهوش روح، عشان كده إحنا **المرة دي** إحنا اللي هنعمر نفسنا بنفسنا المرة دي اتعلمنا المرة الجاية هنختار صح ومن دلوقتي هنعمل الحاجة اللي بنحبها وها نفرح لتميزنا في الحاجة دي وهنكون أحنا المصدر الأول و الرئيسي لسعادتنا وإنبات الورود في أرواحنا،

# ودائمًا ما يقتل الإهمال

**ودائمًا ما يقتل الإهمال** اسم العنوان كده لأن حقيقي الإهمال هو أكتر حاجة ممكن تقتل حاجة جميلة بين اتنين بيحبوا بعض لأن كون إني أهمل حد يعني مبحبوش ومبابدلوش نفس الحب ده،

خلينا ناخد مثل كده يعني مثلا لو زرعنا وردتين الأولى اهتمينا بيها جدًا فنبتت وطلعت ورد فالطبيعي نشوف جمالها بعد الاهتمام ده والريحة بتاعة الورد الجميل ده والمنظر ده وفي نفس الوقت الوردة التانية أهملناها هتدبل وتموت،

هنا الإهمال قتل قتل شيء كان هيكون جميل جدًا أي حاجة بتهتم بيها بتنجح فيها وأي حاجة بتهملها بتخسر فيها أو بتخسرها

**أول سبب الإهمال لوجود طرف تاني**

لو أنت بتحب حد وهو مش مهتم بيك ولا مهتم بتواجده معاك وعلى طول بيخلق الأعذار فخليني أقول لك إن لو كان بيحبك بجد هيخلق الأعذار عشان يكون ديمًا معاك

**<u>خاطرة</u>**

**هناك من يدعي الأعذار لعدم وجوده معك**

**وهناك من يختلق الأعذار ليكون بجانبك دائمًا،**

**الفرق بنهم الأول لا يحب والثاني يحب**

فالإهمال ده نتيجة ممكن يكون بسبب وجود طرف تاني

مثلا فالطبيعي اهتمامه الكامل يكون ليه وإحنا منعرفش كده لأن ممكن يكون بيحب حد تاني مثلًا بس كل ده بيكون باين من التصرفات

خليني أقول لك إن علاقة خسرانة من البداية إنك تحب حد مش مهتم بيك لأن الحب أصلا بينشأ مع الاهتمام الاهتمام بكل حاجة وكل التفاصيل فلو بيحبك هيهتم بيك

المشكلة إن إحنا لما بنحب بنلتمس أعذار كتير عشان بس نفضل معلقين نفسنا بوهم الوهم هو حب الشخص ده وبنقول ممكن يكون بيحبنا

بيحبك يعني لازم يكون بيقدرك وبيديك جزء من وقته ويحسسك بأهميتك في حياته وتكون جزء من يومه وحياته بس إحنا لما بنحب بنلتمس الأعذار وخلاص بدون أي تفكير لأن بنشوف أي عذر ممكن يريح ضميرنا،

**في فيلم ارحم دموعي**

لما أبو فاتن حمامة في الفيلم دعى رشدي أباظة تاني يوم بعد ما جه من السفر عشان كان عاوز يتكلم معاه في موضوعه هو و فاتن حمامة في الفيلم على إنهم يتخطبوا رشدي أباظة بعدها اتهرب راح لبنت تانية وتاني يوم سافر

بعت جواب بيعتذر فيه لفاتن حمامة في الفيلم

الكل شاف إن ده تهرب إلا هي التمست العذر عشان بتحبه وعشان تريح نفسها بمجرد إنه بعت جواب اعتذار ليها وفي الأخر اتجوز البنت التانية دي،

المضمون من الجزئية دي في الفيلم واللي لفتت نظري إن إحنا لما بنحب بنلتمس الأعذار لأي شيء لمجرد إننا نوهم نفسنا بالشخص ده إنه هو كمان بيحبنا

الصح نشوف المواقف والأفعال واهتمامه هو كمان من نحيتنا واللي هيثبت كده المواقف والأزمات

بعد كده في فيلم أرحم دموعي واللي اتجوزت فيه فاتن حمامة يحيى ممدوح اللي كان في الفيلم بدور ممدوح اللي هي مكانتش بتحبه في الأول لكن بعد ما اتجوزته حبته لما لقت حبه واهتمامه بيها خصوصًا بعد ما كانت حامل ووقعت من على السلم وقد أي كان سهران جمبها لحد ما بقت تمام

**وقالت في الفيلم لنوال**

<u>تعرفي يا نوال أنا بحمد ربنا على المرض اللي جالي، الأزمات بتعلمنا حاجات كتير بتفتح عنينا على حاجات مكُناش شايفينها من الأول زي متيجي عاصفة بعد ما تمر بتخلينا نتأمل البحر ونبص فيه نشوف السماء،</u>

المضمون هنا إن المواقف بتديك الإجابة، الشخص اللي بيحبك هو بس اللي هيهتم بيك الإهمال عمره ما كان حب

بص شوف اللي بيحبك بجد ومتتمسكش بأي حد مهملك لو بيحبك هيهتم بيك بدون ما يحس هيلاقي نفسه بيجري عليك عشان انت بقيت جزء من حياته واهتماماته

**السبب التاني للإهمال الروتين**

ممكن يكون أنا بحب الشخص ده جدًا بس بعد فترة من الزمن ده اهتمامي بيه قل لكن ده أكبر غلط أنت هنا بتهد حجات كتير من غير ما تاخد بالك

اه بتحس إن الحاجة دي معاك ومؤمن بإنك بتحبها بس أنت خلاص ضامنها فممكن تهملها لأن مش لاقي الجديد أنت كده بتهد حجات كتير جميلة جواك أنت والشخص اللي بتحبه ده من غير ما تحس لأن بالوقت ممكن كل واحد ياخد على عدم الاهتمام بالتاني وتدخلوا في دايرة الإهمال الإهمال في كل شيء بالوقت كل واحد هياخد على كده كل واحد هيعيش مع نفسه وكل القرارات هتاخدوها لوحدكم من غير ما نركز على وجود الشخص ده في حياتنا...

هيبقى تدريجياَ كده إحنا حبايب بس مش حبايب لأن إحنا مش حاسين ببعض مش حاسين بوجودنا في حياة بعض ودي كارثة ومع

الوقت كل ده هيفشل...،

الصح بقا إن كل واحد فينا يشوف الجديد دايمًا ويحاول يغير بلاش الروتين لازم كل واحد يكون ذكي يعني مش معنى إني ضمنتك خلاص لا محدش بيمتلك حد على فكرة امتلاك كلي حتى لو بعد الجواز

**الصح** أني أخليك تشوف مني كل جديد وألفت اهتمامك عشان أنت من غير ما تحس هتلاقي نفسك مهتم بيا وكل الحاجات الجديدة دي لأن أي شيء جديد بيلفت الانتباه فلو كل واحد جدد وعمل حاجة جديدة وحاول يفرح التاني هتبقى أكيد حياة أحسن وممتعة دايمًا خليك شخص شيق وحبيبك يشوف منك كل جديد عشان متدخلش في الروتين ده والطرف التاني من تلقاء نفسه هتلاقيه بيعمل زي ما أنت بتعمل بالضبط

**السبب الثالث للإهمال الضغوطات اليومية**

كتير مننا بسبب الضغوطات أو أي حاجة في يومنا بتأثر على حق الأشخاص اللي في حياتنا وخاصة لو كانت الأشخاص دي كُنا مدينهم اهتمام جامد جدًا في الأول بس الضغوطات اللي في يومنا من الشغل أو خلافه أثرت على علاقتنا معاهم لكن الشخص اللي بيحبك اللي في حياتك ده ليه الحق فيك وإنه يقولك إنك مبقيتش مهتم بيه زي الأول

الصح هنا إنك تظبط يومك يعني يبقى ليه وقت معين بعد كل ده تتكلم معاه وتحسسه إنك بتحبه وجمبه لازم تقسم يومك وزي ما أي حاجة تانية شاغلة يومك هو كمان ليه الحق عليك إنك تهتم بيه شوية إديله جزء برضو من وقتك ومتنساش إن الشخص ده ممكن يكون أكبر دافع ليك إنه يقويك للنجاح

يعني على سبيل المثال لو كنت متجوز و زوجتك بتشتكي من إنها بتفضل في البيت ده كلو وأنت بتيجي حتى تنام ومبتسألش فيها وهي بتزهق الصح إنك تحس بيها هي ليها حق عليك خلي ليها وقت في يومك تقعدوا فيه وتسهروا أو على الأقل وقت كل فترة تخرجوا فيه توديها مكان هي بتحبه وقتها هي كمان هتكون راضية ومرتاحة وده هيتعكس عليك أنت كمان وهترتاح لأن أشياء زي دي ممكن تخلي الشخص متضايق يحصل مشاكل بعد كده وعلى أقل سبب

لازم برضه تحسسها بحبك ليها بالكلام الجميل، الجُمل الجميلة دي بتواسي قوي على فكرة ويكون ليها وقت في يومك وتظبط يومك،

وأنتي لو شايفة كده من زوجك الصح إنك تتكلمي معاه وتفهميه كده وتنقي الوقت المناسب وتتكلمي ودايماً اعملي الحاجة اللي بيحبها قبل ما تفاتحيه في أي موضوع وتتكلمي معاه بحب وبأسلوب يخليه ميقدرش أصلا يرفض عشان بعد كده هتبقى حياة مستقرة

ولازم تفهمي دايمًا إن مشغولياته دي بتكون من إحساسه المستمر بالمسؤولية تجاهك وإنه عاوز يوفر لك أحسن حاجة وانتوا لازم بتكملوا بعض وتستحملوا بعض

طبعًا لازم انتي كمان تهتمي بيه هتلاقيه هو كمان بيحب البيت وبيهتم بيكي،

**تغزل**

عزيزتي أهتمي به بربطة عُنقه في كل صباح

والقبلة الخفيفة مع المشروب الدافئ

فقد يبدو شيء بسيط لكن يخلق الكثير ومن ضمن الكثير الرضا الرضا في العمل والاجتهاد ليرضيك

سيحاول دائمًا أن يتذكرك ويكون بجانبك

اهتمامك به سيترك بصمة كبيرة حينما يقول له أحد زملائه في العمل أنت شيك أو اي شيء من هذا القبيل

حتى ولو بالمجاملة وقتها سيتذكرك

وقتها ستكونين في المنزل وبعيد لكن في ذاكرته

وقتها سيخلق الكثير ليكون بجوارك

عزيزتي اهتمي به وبكل ما يحب

لأن في هذا الوقت سيجد ما يحب معك وسيكون معك دائمًا

اهتمي حتى بكلامك وأعلمي أن كل كلام له وقت

اهتمي به ستكونين معه في المنزل وخارجه

وأكيد حابب أقول حاجة

وطبعًا اللي بيحب هيفضل جمبك ويحاول يفضل يهتم على قد ما يقدر فلو عاتبت كتير وملاقتش أي اهتمام من الشخص فالشخص ده بطل يحب فمتتعبش نفسك بالعتاب كتير على الفاضي

**الغياب لا عذر له فلا تنهكوا أنفسكم في كتابة رسائل لم تُقرأ**

**جون لوجي بيرد**

**فلو سألوني عن الحب قلت امرأة فقدت كل شيء كي تكتسب رجلًا**

# دعي الواقع جانبًا وأحبيني

**تغزل يرمم تآكلات القلب**

**من لسان عاشق**

دعي مشاكل الحياة جانبًا دعي حساسيتك المبالغ بها في الأشياء ودعيها لي أنا..

فنحن حبيبتي كل منا يفتقد نفسه الأمر يشبه الطائر الجريح الذي ليس له علاج قد يكون فقد شيء كبير وأكبر خاصية له وهي الطيران وسينتهي به المطاف إلى أن يموت

فأحبيني وابدأي استعماري من جديد..،

سندع كل خيبات الظن و الآمال اليائسة جانبًا سأدع كل فشلي جانبًا وسأنجح فيكي

سنرى  جميع الخلق باهتة ولا أحد يعجبه حاله فالجندي في الصحراء قد يكون المثال للقتيل الحي فهو في أرض بعيدة لا يعلم أحد عنه شيء ولكن روحه مع أهله فلو سألوني عن الحب قلت امرأة فقدت كل شيء واكتسبت رجلًا، في البلاد المليئة بالناس وقد تكون العجوز أكثر تفاؤل وأمل للحياة من شاب عشريني وفي أغلب الأحيان لا أحد يعجبه حاله، فدعي كل أمور الحياة جانبا وأحبيني

أحبيني بلا سبب إن لم تتكاثر الأسباب، يمكنني أن أنجح بك وأدرس الهندسة المدنية وأشيد أبراج بداخلك ومباني ستعيش لمئات السنين حبيبتي أنا الشاب القتيل فأحييني بالوجود جانبي

سنتجاهل العالم الخارجي وسنبدأ في عالمنا يمكنك أن تتجاهلي كلام الكثير،

هذا عالمنا نحن تذكري عالمنا نحن أعرافنا نحن لُغتنا نحن وقيمنا ودستورنا نحن

اعلمي أننا لم ننجح في امتلاك البعض إلا إذا كُنا نحن فقط دون تدخل الآخرين، فلا أحد يرى الأشياء بأعيننا ولا أحد يعلم ما بداخلنا سوانا

فدعي الواقع جانباَ وأحبيني

هم يدقون على بابنا بثرثرة الكلام هم حتى معنويين لا يُلمسون هم لا شيء كوني أقوى من أي شيء حتى أقوى مني وكوني مصدر الطاقة وقويني عزيزتي ودعينا نكمل الطريق سوياً،

**فإن من أحب صنع له عالم خاص عالم كما يحب من الغريب امتلاك العالم بشخص،**

دعينا نغوص بخيالنا لنسرق رحلة من شمال إلى جنوب وشرق

وغرب العالم،

أصطحبك إلى غابات الأمازون الواسعة لنتأمل الطبيعة بالأشجار المُرتفعة أسترق قُبلة قاسية وأشعر بحرارة أنفاسك بعد التنهُد دعيني أعلمك كيف الحب،

نذهب كسائحين لنتأمل ونتعلم كيف كانت الحضارة اليونانية سأراكِي انتي أفروديت ورمز الجمال اليوناني وأحتضنك وأشعر بلهفة ورعشة ملحوظة تمتلك جسدي من أطراف قدمي إلى لمعة عيناي بالدمع الدافئ،

سنسافر بالزمن إلى وقت تشييد قارة أميريكا سنرى الهنود الحمر وسأتمسك بيدك وأشعر بمسام وبصمات جلدك المنعم مع العرق الخفيف ولنول بالفرار خوفًا،

وفي نفس الوقت سنسافر إلى باريس ونجلس فوق برج مشيد بجانب برج إيفيل لنرى الفرنسيين يسرقون القبلات فقط أنا سأكتفي بالنظر إليك مع الاستمتاع بصوت فيروز بينما الاجواء ثلج سأشعر بالدفء في الجو،

سنعود إلى مصر في الأقصر سأزرعكي نقش فرعوني على صدري بل على قلبي،

سنذهب لليمن وترتدي الملابس البدوية العربية ونستمتع بمذاق الشاي العربي،

نحن الأن لا أحد يستحق الحب سوانًا

أيضًا سنذهب للهند لأتوجك بالورود والألوان سألتمس جبينك بالون الأحمر ونقيم عُرسًا كزوجين حمام،

سننتهي من عرسنا ونرقص مع الأفارقة بدون قيود أعرافنا وسننتحل أعرافهم في الرقص والغناء

سأكون رجلًا وأظل معك فكوني أنثى ناعمة ورقيقة وبالفطرة الاناث ضعيفة جسديًا لكن كوني قوية القرار،

ابتعدي عن مخاوفك وأحبيني بإخلاص وكوني معي وبجانبي في الضعف والقوة،

أما أنا سأكون مثل الظبي الصغير بعد أن أفلت من مخالب و أنياب السباع وعاد إلى أحضان أُمه،

حبيبتي قلبي مُنهك وقد دمر بما فيه الكفاية فهل لكي لتعيدي ترميم قلبي،

أنا أمتلك كل شيء معك بخلاف أني أجيد التعامل بأني اهلاً لكي

فأنت حبيبتي بعد زواجنا تكوني يتيمة الأهل تفقدي كل شيء لأجلي فيجب أن أكون أهلًا لكي

الحب فطرة كونية نجد الحب في الطيور بالغزل ونجده في الحيوانات بالتآلف نجد الحب في السباع رغم أنه مخالف لغرائزها المُفترسة ولكن الحكمة من الله،

كوني بجانبي لنكن أقوى فحتى أضعف الكائنات النمل يمكنهم العمل معًا ليشيدوا بيت النمل ويعززوا الملكة فكوني انتي الملكة،

سنستقر فوق جناح نسر ونرى العالم من ارتفاع،

سنشاهد فيلم عربي في جِنحة من الليل

فدعي رأسك على كتفي وتوجيني بشعرك الناعم

سنتغزل ونحب ونفعل ما نشعر به

أريد منك أن نرتب أمور حياتنا من عملي إلى أن أنتهي وأسكن بيتي معك بعد أن ننجب طفلين يرثون الحب منا سأبدأ يومي بقبلة صغيرة ولمسة إفطار منك وأيضًا سأختم يومي بالعشاء معك في أهدأ الأماكن،

**<u>خاطرة</u>**

**فلو سألوني عن الحب قلت امرأة فقدت كل شيء واكتسبت رجلًا،**

الغريب في الأمر أني تخيلت كل هذا وسافرت بخيالي إلى بلاد كثيرة وتغزلت فيك حتى في غزلي شعرت للحظات أني أملك حبيبة ونسيت أن كل هذا من وحي خيالي فأين حبيبتي ومتى ستكون وبأي لغة ولهجة هي وهل حبي القادم سيكون مثل غزلي في الحب،

فالحب أنواع إما أن تمتلك حياة بمثابة امتلاك الكون وإما أن تفقد كل شيء

فأين حبيبي وهل لي من امتلاك حبيب **وهل أمتلك حبيب** ؟

ولكن عيناي كعاشق لا تدرك هذا فالحب لا يرى بالأعين المجردة بل بأعين القلب ولكن أعين قلبي تدرك أن في وقت ما سأمتلك الكون بامتلاكي حبيب، وقتها سأسأل نفسي قائلًا

**وهل أمتلك حبيب...**

# الاكتئاب

**الاكتئاب** هو من أكتر الأشياء اللي بيمر بيها الشباب

وفي الأغلب بيكون نتيجة عن مشاكل كتير وأمور كُنا عاوزينها تتم ومتحصلش زي ما كنا متخيلين، اللي بيكتئب أوقات كتير مبيكونش عارف نفسه في الوقت الحالي عاوز أي بعد ما يحس إنه فشل في كل حاجة وده طبعًا إحساس غلط.

**عشان كده لما تكون مُكتئب اعمل الحاجة** اللي **بتحبها هترتاح**

**أنا بطبيعتي لما أكون في الحالات دي بكتب وأفضفض مع قلمي عشان كده في الأجزاء الجاية دي هتقرأ سطور كُنت كاتبها في مزاج سيء...**

...أتساءل أين أنا؟

أين أنا قد أكون مُنتشيَ فوق طبقات السحاب العُليا أو وسط جمال الصحراء ألهث عطش وسط الشمس الحارقة.

قد أكون في قاع البحار يسبح اللؤلؤ أرى حيتان العمبر وبعض الأسماك مزخرفة اللون كَأيضًا.أفضل فناني العالم التشكيليين قد ترك فَّن هُنا ولكن للدقة فهو فن أبدع من جميعهم، قد أكون أراقب النسور في أعلى الجبال تطعم صغارها ، أو أكون في قمة أشجار

الأمازون أراقب الحياة باللون الأخضر ، أو رفيق درب طائر قد أرهق من عتاب الملك أواسي هدهدًا، قد أكون أيضًا فريسة لآكلي لحوم البشر في الهند القديمة، أو نقش فرعوني عاش آلاف السنين، لا يهم أين أكون ومن أكون المهم أني لازلت هنا وهناك ولازلت بخيالي وأملي الذي لو انقطع لانقطعت روحي معه

المهم أني لازلت أدون وأحاكي قلمي المهم أني في كل هذه الأماكن وأثبت حضوري هنا أيضًا ، فلم أعد أعلم أين أنا وماذا أريد.،

...سئمت من كل شيء الناس لا يعرفون بعضهم غير في المناسبات أرى في الأعياد رسائل كل عام وأنت بخير من أشخاص لم يسألوا قط ولكن هم رغم هذه الرسائل لم يسألوا بل فقط هم يرسلونها للجميع فكنت أنا من ضمن الجميع، جميع البشر لا يشعرون بأحد يكتفوا فقط بتحسين حالتهم المزاجية هم، لا أعلم هل أنا أناني لأني أريد أن يهتم بي الجميع أم أني فقط أشعر بأني أفتقد هذه الجزئية،

هم سيئون...!؟ قليل من يحفزك تجاه حلمك إذًا فأنت وحدك

وكثير ما أرى في أعين الكثير حينما أنجح في شيء نظرة عدم التساوي النفسي لا أحد يحب الخير لأحد، في داخل أكثر الناس سلام نفسي وجزء عدواني صغير ودائمًا ما يطغي الجزء الصغير على النفس بأكملها،

أتمنى أن أستطيع رؤية جمال الطبيعة فلم أعد أرى الجمال في الناس أتمنى أن أتأمل عشب ينبت من تحت حجر أو أن أرى جدار آيل على السقوط وفي شق الجدار عش حمام قد بنا حياة جديدة

من دمار هذا المكان، أريد أن أشعر بالبهجة أريد أن أزرع أشجار الفاكهة في روحي ولكن لا أريد الثمار سأكتفي بالزهور في بداية الأمر، أتأمل سفينة قد هوت وغرقت فكانت ملجأ للأسماك وبيت لهم، أتأمل كبري قد تحمل الكثير من الحوادث لسوء تصميم الطرقات عليه ولكن هنا سأكتفي بالنظر لفقير قد اتخذ أسفل الكبري مئوى له، سأرى جندي قد أهانه القائد وأساء إليه هنا سأكتفي بالنظر إلى القائد حين يجلس مع من احتل قلبه حب وسقط به في الهاوية سأكتفي بالنظر إلى القائد حينما تصفعه فتاة على وجهه وقد ظن أنها حبيبة في يوم من الأيام، سأتوقف وأتأمل حكمة الرب من رد خاطر الجندي من هذا القائد وعلى يد فتاة أضعف منه جسدًا وأقوى منه في العلاقة،

**دعونا نلقي نظرة عن شاب عشريني**

أرى شاب عشريني عجوز يبتسم مع الأصدقاء

ومن الداخل كركبة وفراغ و عدم رضاء بالواقع لكن تكفيه لمة الأصدقاء ليكن سعيدًا بعض الوقت وكل صديق بحكايته الطويلة، طول اليوم ضحك وسعادة لكن حينما يكون وحيدًا أجده قد نسج من خياله صديقه الوهمي في كل ليلة ويخاطبه حينما يكون في غرفته وحيدًا بعد طول يوم مع أصدقائه يبدأ بمخاطبة صديقه الخيالي ويفكر في الماضي و المستقبل وأصدقائه و أسرته و كل من هو حوله هو لا يشعر بالطمأنينة و الراحة

يقول لصديقه الخيالي أنا حاولت كثيراَ ولم أنجح حاولت مرة أو عدة مرات في الحب وفشلت حاولت التفكير في مستقبلي وأن ألتحق بكلية أحبها ففشلت حاولت حتى الاعتماد على ذاتي في الشغل أو أقيم مشروع وفكرت كثيراَ وفشلت، أنا فاشل يا صديقي الخيالي أنا فاشل أقرب الناس إلى قلبي في الماضي كُنت لا أخشى منهم الكلام اليوم أخشى حينما أراجع شات قديم أن أرسل حرفًا دون قصد قل لي يا صديقي أكانوا أحبابًا أم أعداء قل لي أنا لا أستقوى بأحد اليوم ولا يمِكنني أن أبوح لأحد أهم كانوا أعداء أم أنهم فقط بارعون في التمثيل كي يأخذوا السعادة منا ويتركونا فارغين أجبني فلا يجيبه صديقه الخيالي فيخرج إلى شُرفة المنزل ويجلس ينظر إلى السماء ويخاطب القمر كل ليلة، يقول له أهذه البداية أم نهايتي أنا أفشل في كل شيء لكن أنا لا أريد من قمري سوى سماعي وأنا أتحدث أنا يا قمري أرهقت نفسياَ بما فيه الكفاية لقد دمرت أسرياً بعد انفصال أمي وأبي ودمرت عاطفياَ حتى أصبحت بارد المشاعر و حتى لا أضمن مستقبلي ولا أضمن أي شيء حتى أصدقائي لايمكنني قول هذا الكلام لهم سيكون الرد روتيني جدًا أهذه نهايتي يا قمر لكن ما أدركه الشاب أن هذه بداية إكتئابه،

مُنعزل بالأيام يمكنني ملىء يومي بالمسلسلات الطويلة لا أريد الإحتكاك بالعالم الخارجي فالبشر ليس لهم أمان وأنا فاشل في كل شيء فبعد عدة أيام خرج الشاب العجوز وحيدًا يجلس في الكافيه في منتصف الليل ويخاطب الكرسي الفارغ أمامه لم يجن ولكن هو يبدو ضعيفًا ولا يفضل الظهور لأحد هكذا وكل يوم في نفس الشيء

يصادق الهاند فري ويظل وحيدًا في المقهى حتى خاطبوه أصدقائة في ليلة وأصروا أن يأتي ويخرج معهم

فخرج وانهار من شدة الضحك مع أصدقائه فأكثر الناس ضحك هم أكثر الناس ألمًا من الداخل

وكان اليوم جميلًا حتى ساعة رحيله وهو يمشي إلى المنزل وحيدًا بعد أن قرر أن يكسر الروتين ويخرج مع أصدقائه وقد ارتدى ذاك التريكوه الصوفي الذي ملك والده كشيء من التغيير وهو وحيدًا ذاهب إلى بيته بعد يوم جميل وطويل مضحك ..

قد امتلأت عيناه ثانية بالدموع وأصبح يخاطب نفسه قائلا أنا ألهو وأضحك لكن لا أشعر بالسعادة من داخلي فنظر إلى صديقه القمر وهو ماشي فلم يجده قال حتى أنت يا صديقي تركتني وحيدًا وأصبحت تختبيء مني بين الغيوم لماذا صديقي أعلم أن قد أرهقت أذناك من سماعي وها هو عائد إلى المنزل مكتئبًا ثانيًا ولا أعلم هل سيظل هذا الشاب في هذه الحالة كثيراً أم لا لكن كل ما أعلمه وأتأكد منه أن هذا الشاب العشريني كان أنا ...

وكنت ضحية محاولاتي الطائشة والفاشلة لكن كل ما أعلمه اليوم أني تعلمت من الفشل أكثر من النجاح

حينما اكتأبت تعلمت أن لم يخرجني من اكتئابي سوى نفسي

..وأني المصدر الأول و الأقوى لطاقتي النفسية

وأني فشلت في الأشخاص لأني أخطأت الاختيار...

في المرة القادمة سأختار من يجعلني أقوى من سيكون ضهري وليس السكين التي تغرز في قلبي

تعلمت أني حينما أفشل بنسبة ٧٠٪ سأنجح في المرة القادمة بنفس نسبة فشلي على الأقل لأني تعلمت من نسبة فشلي ب ٧٠٪ بخلاف أني ٣٠٪ نجاحي حسنًا فأنا الآن سأنجح المرة القادمة بنسبة ١٠٠٪،

والحمد الله قد رزقني الله بأصدقاء يحبونني

وأني حتى لو فشلت في الكثير من الأعمال فأنا على الأقل في كتابتي هذه عمل ناجح وأني دونت كل هذا بالنسبة لي نجاح بعد قيامي مرة أخرى من الشاب العجوز إلى الشاب الشاب الأقوى

مفرود الضهر وليس منحني كالعجوز.

وكوني كاتب تقرأ كتابي هذا بعد كل معاناتي هذا نجاح فكن متأمل يا صديقي فالحياة ما هي إلا التجربة واكتشافات

ولم تكتشف أنك حي إلا حينما تكتشف الجديد حقًا

وتقابل ما يؤلمك وما يسعدك...

خاطرة

**لم يكن هناك قيمة للنجاح إن لم يكن هناك فشل، ولم تشعر بالسعادة إلا بوجود الحزن**

لازم نجرب ونفشل الاكتئاب للناس الضعيفة مش إحنا

ولازم برضو نعرف إن الاكتئاب ده مرض نمائي طول ما احنا محسسين نفسنا بنفس مود الاكتئاب ده هيزيد معانا لأن المخ وقتها بيفرز حجات كتير بتخلي حالتنا المزاجية كده وأول خطوة للتخلص من الاكتئاب هو فهم النفس واعمل الحاجة اللي بتحبها واكتشف وروح أماكن جديدة مترتبطش سعادتك على شيء معين لأن لو فقدته هتفقد سعادتك، آمن بوجودك وإنك متخافش من الفشل لأنك لو فشلت فانت اتعلمت من فشلك...

**الأشخاص الذين يخافون من الفشل، لا يمكنهم معرفة طعم النجاح،**

**إيمانويل كأنت**

معنى كده مفيش نجاح من غير فشل متيأسش وسيب الاكتئاب ده للناس الأضعف منك هتفشل كتيبير قوي عشان بعد كده تعرف قيمة نجاحك سواء نجاحك ده في أي شيء بقا

# لا تبكي يا صغيري

أنا دايمًا لما بحس إني مخنوق أو حزين عشان شيء مُعين في حياتي بحس إني عاوز أعيط لكن في الحقيقة أنا فاشل في كده تمامًا كتير حاولت أعمل كده،.... أنا بكون عاوز أعمل كده عشان مُدرك إني هرتاح فالبكاء... هو تفريغ الطاقة السلبية من نفس مُنهكة وجسد ذو قلب يائس.

لكن أنا لسوء حظي مبعرفش أعمل كده أنا بحس إني نفسي أعيط لما أكون زعلان أو في شيء مضايقني مبعرفش حقيقي اللي بيعرف يعيط ده بيرتاح قوي أنا لما بكون عاوز أعمل كده وأنا لوحدي وعاوز أطلع اللي جوايا مبعرفش لكن حسيت إن البكاء حاجة جميلة جدًا لما كنت زعلان جدًا ولسه متعرض لموقف وأول ما مشيت لقيت عيني بتدمع لوحدها في الشارع وكان الشارع فاضي خالص لقيت نفسي طلعت صرخة من قلبي كده وأنا بعيط وفضلت أصرخ وأعيط لحد ما حسيت إني كان جوايا حاجة كبيرة قوي كاتمة على قلبي وطلعتها بعدها لقيت نفسي باخد نَفسي كده وقادر أتنفس بعد البكاء ده...

تنهيدة البكاء دي أنا صدري كنت تحسه مقفول قبل ما أعيط عشان كده أنا حقيقي ساعات كتير نفسي أرجع طفل لو حد زعقلي بفرغ الحزن اللي جوايا ده ساعتها بإني أبكي حقيقي الطفل محظوظ وبكونه طفل بيلاقي اللي يشيله ويطبطب عليه

ويحضنه،... إحساس جميل جدًا لما تلاقي حد بيحتويك ويخاف على زعلك كده وإحساس أجمل لما تقدر تطلع اللي جواك في...

**"صرخة"**

لا تبكي يا صغيري كلمة ممكن تقولها لي أمي لما كنت صغير لما أعيط أو أي حد أيا كان، لكن لما كبرت عرفت إن ده أكتر شيء ممكن بكوني طفل أبقى قوي بيه ده غير إني مش شايل هم أي شيء فكان أخري أعيط دقايق وخلصت...!

أنا كُنت قرأت زمان إن الدموع تعمل كمسكن للآلام سبحان الله وفي دراسات أجريت في معامل الأبحاث النفسية في ولاية نيسوتا،

إلى أن ذرف الدموع ليس دليلًا على الضعف أو عدم النضج ولكنها على العكس تعتبر أسلم طريقة

لتحسين الحالة الصحة من حيث التخلص من المواد الكيميائية المرتبطة بالتوتر والموجودة في الجسم،

كما أنها تساعد في إرخاء العضلات، وأن البكاء أسلوب طبيعي لإزالة تأثير المواد الضارة من الجسم ،

عشان كده أنا

بأيد أن اللي بيقدر يعمل كده يقعد مع نفسه ويفرغ الطاقة السلبية اللي جواه ويعيط مش عيب على فكرة بس بعد كده يفكر بإيجابية وراحة وياخد قرار يكون قده ويقدر يعمله وينهي أي

موضوع مضايقه بإرادته هو ويكون قوي، وأوعى تعيط قدام حد عشان تفضل قوي بينك وبين نفسك وفي أي قرار تاخده

<u>**خاطرة**</u>

**البكاء أسلوب من أساليب استجماع القوى وفن لاستعادة الأنفاس، هو أسلوب وفن شفاء وليس ضعف**

مش ضعف لما يكون بينك وبين نفسك لما تكون جواك حاجات كتير قوي وتفرغها بالبكاء، أوعى تعيط قدام حد لأن وقتها هيتعاطف معاك اه لكن متعرفش تفكير كل شخص أي وهيشوفك ضعيف ولا لا...

طبعًا في ناس من غير ما نفكر ممكن دمعتنا تنزل قدامهم كده بدون حواجز الشخص اللي يحصل معاك كده قدامه اعرف إنه قريب لروحك قوي وبتحس بالأمان معاه لأبعد حد،

لكن اعرف دايمًا إنك متعرفش بكرة مخبي أي فالأحسن إنك متبانش ضعيف قدام حد أيا كان عشان بعد كده لو الظروف مصحبتكش متندمش لمي تفتكر المشهد ده وأنت دموعك بتنزل قدام الشخص ده غير كده ممكن كمان تندم من رد الفعل لو متفاعلش معاك وشركك وجعك ده،

ابكي يا عزيزي ولكن ابكي وأنت قوي أنت فقط من يشعر بك ابكي

فإحساس ما بعد البكاء كأن أحدًا قد طعنك بخنجر وكانت دموعك طبيب قد نزع الخنجر وداواك،

ابكي بعد ذلك استجمع قواك واسكن بيوت تفكيرك بدماغ صافية الذهن بعدها وكن حاسم وقوي في قراراتك،

وإذا حالفك الحظ ووجدت من يطبطب على روحك ويحتضن أنفاسك بمجرد شعوره بأن عيناك تحمل الكثير فتمسك بذاك الشخص، واجعل له المساحة لاحتواء ما طاق بك وفكرا معًا في مساوات أسوء الأمور،

وإن لم يكن هناك من يحتضنك فكن بيتًا دافئ إلى روحك وقوي لذاتك، وقتها لم يسطع أحد التأثير عليك فأنت أقوى وأقوى...

**البكاء ليس دليل الضعف، بل يعني أنك كنت قويًا فوق طاقتك فترة طويلة**

**إيمانويل كانت**

**أنت قوي**، وشلت كتير وتعبت كتير وتعلمت أكتر فأكيد ليك الحق يا صديقي كي تأخذ قسط من الراحة وتقوم بعدها وتنهي كل ما يؤلمك...

# حوار مع صديقي المسافر

للسفر متعة يا صديقي لا يغتنمها الكثير ولا يشعر بها الكثير يكون السفر غاية للكثير، مش أي حد يحب السفر بس خليني أقلك شيء

**من أكثر فوائد السفر الاستكشاف والتأمل**

احنا مختلفين جدًا في الأعراف والعادات وعادات كل بلد عشان كده  يا صديقي خلينا نتخيل مع بعض خليني أقلك برضو أن أنت لو مسافر في قطار أو طائرة أو سيارة وقت السفر ده بيديك الوقت الكافي للتفكير والتأمل خلال وقت السفر عشان كده يا صديقي إحنا هنتكلم مع بعض وهنفتح مساحة بينا من الونس والدردشة

**التأمل**

هنبدأ بالوقت اللي هتسافر فيه أيا كان وسيلة مواصلاتك

أنظر من النافذة صديقي تمعن تأمل كل ما ترى الكثير من الأشياء تمر الأرض مسطحة في نظرنا أنظر للسماء كل شيء يضج بالحياة السماء هناك طيور، في باطن الأرض هناك النمل والحشرات في البحار هناك عالم آخر حي كل هذه الأشياء الحية حينما تتأمل قل لي أول شيء خطر في بالك فكر سأترك لك مساحة لتفكر وتتأمل.....

أول شيء جاء في بالك سبحان الخالق، ملكوت كبير حولنا بس خلينا نبص من منظور أقرب كده الطائر اللي بيحلق في السماء ده هو رايح فين...؟ ! أكان من الطيور المهاجرة من شرق لغرب الأرض أم هو فقط يبحث عن مأكل أم شريك حياة ليستمر وجوده دع الطائر جانباً، دعنا ننظر لمنظومة أكثر تعقيدا النمل أو خلايا النحل أضغف الكائنات مثل النمل هم يشيدوا بيت وهناك ملكة دونها يخرب كل شيء حكمة الله في خلقها هي المسؤولة عن التكاثر حيث تطير ملكة **النمل لطبقات** لطبقات عليا والذكور بيكونوا وراها بتتزوج من ذكر واحد وفي بعض الحالات من كذا ذكر بعد ما تتجوز من الذكر ده بينزل علي الأرض بعدها بيموت وتروح ملكة النمل تتخلى عن أجنحتها وتروح تكون بيت نمل جديد، احنا دلوقتي يا صديقي بصينا على أكتر الكائنات والحشرات دقة وأضعفهم سبحان الله وكل المملكة بتاعة النمل دي بتكون مجتمع منظم جدًا، سيبك من النمل نيجي للأسماك تخيل الإبداع في أشكالها وأحجامها أصلا الكون من حوالينا ده معقد جدًا بس تعقيد من الجمال والحكمة والتأمل،

خليني أقلك يا صديقي إن احنا عايشين نستكشف ولازم نلاقي شغفنا في الاستكشاف، الحياة بتبقى جميلة لما نشوف كل الجديد اللي فيها...عشان كده الاستكشاف ده غاية وجمال لو انت بتحببه وعجبك أي حاجة قولتها في التأمل ده فطبيعي تكون بتحب السفر عشان في السفر بتشوف كل جديد، سبحان الله حقيقي مهما هنشوف حوالينا هنفضل برضو مشفناش حاجة الكون مليان

عجايب وعبر جميلة جدًا لو هنتكلم عن الأسماك ففي حيتان حجمها ممكن يكون قد جزيرة كده انت متخيل مخلوق حجمه ازاي، شوف كده انت ليك حواس جميلة جدًا من ضمنها النظر خليني أقلك إن الأسماك رؤيتها بتشوف أحسن من الإنسان بكتير فيه ألوان عنينا متقدرش تحددها أو مبنشوفهاش بخلاف الأسماك في المياه،

كل دي حكم علشان تعرف تعيش وتتأقلم مع الوسط بتاعها،

التكاثر في الأسماك غريب جدًا يعني احنا ربنا عمل فينا شهوة وغرائز كده، إن الراجل يشتهي المرأة والعكس  السمك حاجة غريبة جدًا بتيجي الأنثى تضغ البيض وييجي بعدها الذكر يضع على البيض السائل المنوي بتاعه تكاثر خارجي وبعد كده محدش فيهم بيشوف التاني، سبحان الله تحس إنهم بيعملوا واجب عليهم وعلشان عرفين إنهم عاوزين يحافظوا على التواجد بتاعهم،

شوف كل ده تحس إن كل جيل بيكون عاوز يسلم اللي بعده وحاجة كده سنة حياة كل كائن بيسعى إلى تواجده طيب فكر كده إحنا بنسعى لأيه ....فكرة .....

للتواجد برضو بس إحنا بقينا مختلفين شوية،... مختلفين ازاي!..؟

يعني فينا عقل فبقينا بنحاول نسخر كل الحجات العظيمة دي لينا علشان تساعدنا على التواجد من أول الحيوان للنبات للأسماك وكل ده،

حاجة حلوة وهتساعد على استمراريتنا لكن خلينا ندقق شوية في مجتمعنا،

إحنا عقلنا اللي المفروض ذكي ده زي ما خلانا نستخدم كل الحجات دي خلانا برضو ندمر نفسنا بنفسنا عملنا أسلحة وقنابل بتبيد وده كلو ليه علشان اختلاف أعراف وعادات وأديان كل واحد عاوز يبقى السائد ومسيطر بصيغة أكبر، وإن غريزة الامتلاك والسيطرة كتير قوي بتغلب جزئية الحكمة والعقل عندنا في أشياء كتير، دلوقتي خليني أقلك إننا أغبى من الحيوانات دي اللي ربنا مدهاش عقل زينا دي بتحاول تحافظ على وجودها وإحنا بندمر نفسنا بنفسنا معادش في إنسانية ولا سلام طيب فين المشاعر الحيوان كده قد تكون الحيوانات أكثر حكمة مننا وبلا عقل،

هناك فتاة تروق لي أحببتها تزوجنا وكانت لي جنة الله في أرضه

أنجبنا !....

إحنا هنا فعلًا عملنا السنة المفروض نعملها دي سنة حياة

ييجي حروب بين دول تقتلني وتقتل مراتي وولادي ده اسمه أي احنا أغبى من الحيوانات دي بكتير دي عارفة بتعمل أي وعايشة الفطرة بتاعتها صح إزاي،

ربنا ربط فينا سِنة تواجدنا بالحب يعني أنا لما بحب بنت بتجوزها بخلف كل ده ناشيء عن الحب والحب يعني السلام، أنا مش فاهم إحنا كده بنخالف فطرة وحاجات كتير جميلة علشان عقلنا ودانا

بعيد بقينا أنانيين بنحب نفسنا بس خليني أقلك أغلب المتسببين في المشاكل والحروب دول هم نفسهم عايشين عيشة جميلة جدًا بس مفكروش في غيرهم هيعملوا فيه أي وقد أي هيأذوه،

تعالى يا صديقي كده نبص في الأخبار مثلًا هنلاقي هنا قنوات بتقول حاجات وهنا العكس اتأمل وعيش اللي حواليك من عقول الخلق كويس إحنا اتميزنا بالعقل علشان نفهم أي بيدور حوالينا اسمع الرأي والرأي المختلف، واقفل الاتنين وشوف أي اللي بيحصل والواقع، أنت عايش أنهي رأي فيهم وده الصح بس علشان تعرف تعمل كده تجرد من أي ميول يا صديقي وشوف اللي أنت عايشه واحكم صح باللي شايفه قدام عنيك أنت ليك عقلك توزن بيه

**دي كانت الميزة الأولى للسفر التأمل ودي طول الوقت اللي بنسافر فيه** لأن بيكون ليك الوقت الكافي تتأمل كل اللي بيدور حوليك

**الميزة الثانية الاستكشاف**

في الميزة دي بقا هنستكشف ونتأمل في الاستكشاف ده الاستكشاف ده بيكون لما بتوصل مكان جديد فتشوف وتستكشف حجات جديده وجميلة ...

صديقي المسافر الآن أطلب منك أن تستمتع بالموسيقى الهادئة واختر مشروبك الدافئ المفضل ككوب من القهوة مثلًا أو النسكافيه

لنسافر ونستكشف معا وسوياً،

صديقي الحياة تبدو بلا قيمة إن لم نرى ونتعلم وتراوضنا أحاسيس الذهول حينما نرى أشياء جديدة وعجيبة،

مثلًا الثقافات و العجائب حول العالم والمناظر الطبيعية والحضارات القديمة،

والآن صديقي خذ رشفة من مشروبك الدافئ واشعر به يتجول بداخلك تذوق وتلذذ بطعمه كي يحلو المود ونسافر سوياً ونرى الكثير من العجائب والأشياء الجديدة،

بداية من مصر بلدنا العريقة سنسافر ونرى الكثير

نذهب سوياً إلى زار في أحد الأماكن النائية بدرجة متوسطة ونتأمل ثقافة وأعراف البعض، يحيط بك كثير من الطبول أذنك تخلط بين أصوات المدح والطبول المرتفعة تأمل كيف لهؤلاء البشر أن يؤمنوا بأعرافهم وثقافتهم وعقائدهم هكذا في مشهد جماعي دائري وإن يبدو مِنظم، نغادر ذاهبين إلى أحد الأماكن المختلفة وأُراقب بعض الشيء لنرى رجال التنورة بملابسهم المليئة بالألوان المختلفة بين الأبيض والأسود والأحمر والأخضر والأصفر

وهم يؤدوا عرض بارع في أيديهم بعض الطبول الخفيفة ويحيط بهم بعض الدراويش المؤمنين بمعتقدات الصوفية حيث السبح و الملابس التي تليق بالحضر،....

نتجول في شارع المعز في القاهرة نتأمل كيف للأشياء ذات العراقة

القديمة الأشياء التي توحي بالتراث المُختلف الغريب القوي بعض الشيء ذاك الإحساس الذي يراوضنا نتأمل تجاه الأشياء الغريبة نتمشى،

ننظر إلى حاوي ثعابين وهو يلاعب الثعبان بناي أو مزمار خشبي،

نسافر ونسافر...

نذهب للهند حيث هي المصدر الأول لاختراع الشيشة في العالم... وهم الأكثر براعة في ملاعبة الثعابين حيث حفلات الألوان و عادات الزواج الأكثر غرابة، من ثم نسافر ونسافر في الأربعاء الأخير من شهر أغسطس إلى المكسيك حيث نتمتع بأكثر الاحتفالات غرابة التراشق بالطماطم نغرق في مساحيق الصلص المصنوع من تراشق بعضنا بعض بالطماطم،

نسترق رحلة لإنجلترا للاحتفال بمهرجان **ذكوبرز هيل** حيث نتساقط من أعلى التل،

نذهب إلى كوريا الجنوبية للاحتفال بمهرجان الطين...

صديقي المسافر بإمكانك أخذ رشفة من مشروبك الدافئ وتتأمل كم اختلاف الأعراف والثقافات وأغربها حول العالم

في كل مكان حولنا هناك إختلاف ثقافات لو ذهبت إلى الريف ستجد ملابسهم إلى حد ما مختلفة عن المدينة والأسلوب في المعيشة

لو ذهبت لإحدى محميات الحيوانات في أفريقيا ستجد الغرائب

وكيف أن هناك علاقات تنشأ بين حيوان وإنسان

لو ذهبت لو ذهبت لو ذهبت في كل بلد صديقي ستجد الأغرب والأغرب وليس في كل بلد فقط بل في كل منطقة، وبين كل مجموعة أشخاص هناك الثقافات المختلفة والهويات الفنية العجيبة

،

لكن صديقي لو تأملنا وفكرنا في كل هذه الأشياء الغريبة سنجد أن دائمًا هناك فن...

**فن جديد** في كل ثقافة أو كل تجمع مليء بالأشياء الغريبة سنجد أن من أحب تربية الحيوانات قد خلق فن وعلاقة بين حيوان وإنسان من الترويض، حتي الرجل الذي يرقص مع الثعبان قد خلق فن مختلف حتى الفلاح أو المزارع من الممكن أن يبتكر وأن يأتي بأنواع جديده أو فنون جديدة في الزراعة،

**الاستنتاجات**

دائمًا كلما كثرة الأعراف والاعتقادات بين البشر كلما زادت الفنون والابتكار فيها، كلما ابتكروا فنون جديدة،

فكل جماعة يحبون شيء أو يؤمنون بشيء يبتكرون فيه ويصنعون الجيد فمن المحتمل لفرقة موسيقية جميع ما فيهم يحبون الموسيقى أن يصنعوا نوع وفن جديد من أنواع وفنون الموسيقى،

فأين ميولك وشغفك أنت وما هي أعرافك، فلماذا لم تكن مميز وتبتكر الجديد

أنت شخص يحب السفر أو الاستكشاف لماذا لا تستغل هذا وتتكلم عنة وعن تجاربك وأن تضع بصمتك في ذلك لماذا لم تكن شاعراَ مثلًا فالشعراء يحبون التأمل والاستكشاف وزيارة الأماكن الجديدة لماذا لم تكن كاتب لماذا لم تكن محلل أو خبير اجتماعي بعد أن رأيت كل هذه الناس وتأملت كيف يفكروا،

تحرر من أي قيود وإبدع واخلق الفن الجديد فيمًا تحب وإن لم يكن جديدًا فعلى الأقل كن متميز بالاختلاف فحتى الكتابة أو تدوين العبارات كُل منا مختلف في الأسلوب،

ولكن كن المختلف المميز

<u>خاطرة</u>

**تأمل واستكشف وتعجب وتعلم، ولا تتوقف عن ذلك فالحياة دائمًا ما تخبئ العجائب**

التعلم لأن الإنسان بطبعه يتعلم كلما رأى الجديد والحياة دائمًا ما تُرينى الجديد، ذلك الإحساس الذي يراودنا حينما نرى الأشياء لأول مرة يكون صديق المسافر، في السفر كثير ما يفعمنا بذاك الاحساس المسافر حينما يرى الكثير والكثير من الثقافات والأعراف والأشخاص والأماكن الجديدة يتعلم ويشعر للحظات أنه امتلك من الأحاسيس مالم يمتلكه من قبل

**السفر في الشباب هو جزء من التعلم، وفي الشيخوخة هو جزء من الخبرة**

**فرانسيس بيكون**

حينما نسافر فإننا امتلكنا كتاب الكون وقرأنا كل سطر ونتأمل فيه،

كنت قرأت مقولة بتقول **مالم ير إلا بلده يكون قد قرأ الصفحة الأولى فقط من كتاب الكون**

حقيقي يا صديقي للسفر متعة لا تحرم نفسك وشغفك من ذلك...

# طبع وتطبع

**الإنسان** بطبعه تركيبة معقدة من المشاعر والتطورات وحجات كتير كده

كتير مبنعرفش الأشخاص اللي حوالينا بيفكروا أزاي وكتير ممكن نكون عارفين شخص جدًا نلاقيه اتغير خالص وحالة اتقلب

**خليني أقلك**

كل التعقيد والتركيبة الغريبة فينا كده ده لأننا كائنات دائمة التفكير بنفكر كتير قوي ودماغنا مبتقفش، ممكن دي حاجة جميلة بس لو إستغلناها صح وبتميزنا وهي السبب لتواجدنا وتحافظنا على سلالتنا و وجودنا في الحياة، نعمة العقل وإن الإنسان لما بيفكر بيلاقي حلول بيتأقلم ويتغير مع الطبيعة اللي تواكب التعايش بتاعه ده

لكن برضو دي حاجة بقت بتخلي الإنسان أكتر تعقيد بقيت صعب تفهم حد تحدد تصرفاته حتى لو حافظه حقيقي ممكن يتغير فجأة تشوف منه قرارات مختلفة عن طبعه اللي انت واخد عليه بيها وطريقة تفكيره التغير ده نتيجة إن أي شخص فينا بيحاول يطور من نفسه وأي شخص بيحاول يكون الصح على الأقل من منظوره هو، علشان كده بنختلف كتير في أرائنا وبنتصدم كتير في قرارات ناس كانوا قريبين مننا وتغيروا

خلينا نتكلم عن **الطبع**

طبع الإنسان ده بيكون عبارة عن حجات كده بالوراثة وحجات نفسية نشأة فيه من الصغر، ميوله حبه للأشياء طبيعة علاقته مع غيره من البشر الطبع ده في جزء منه وراثة كده بالفطرة وميول وحجات معينة فيه لما بيتولد،

وفي جزء منه بيبقى عبارة عن ميول بس بيزيد وبيكتسبها أكتر من طبيعة احتكاكه من صغره بالغير وطبيعة حياته وهو طفل ويفضل يتكون شخصيته لحد ما يبقى شخص عاقل وازن كلامه وعارف بياخد قراراته ازاي

شخصيات كتير في حياتنا بتتغير وأمثلة كتير جدًا بس لإننا مش عايشين كده وخلاص عادي، إحنا مبنفضلش على حال وأكتر حاجة تتغير،

بنشوف كتير شخص كبير وعاقل جدًا كان راجل دين مثلًا وسكته اختلفت وتفكيره وكل ده بنشوف شاب سكير وسكته مش محبوبة يتغير خالص ويبقى أحسن، بنشوف شخص قراراته عاطفية جدًا فجأة بقى عقلاني بس وقراراته قوية

دي كلها لأن احنا من غير ما نحس من احتكاكنا الدائم من البيئة اللي حوالينا بتتكون شخصيتنا وطبعنا اللي عايشين بيه زي إنك تفتكر نفسك من كام سنة زمان تقول هو انا كنت كده أو كنت ازاي كده،...

فجميعنا دون شك نولد صفحة بيضاء وفي كل يوم يدون سطر حتى نصبح كتاب كامل مكون من شخصياتنا وطباعنا،

**وطبعا في حجات ممكن تأثر على حجات**

**بنطبع بيها** وبتسيب أثر فينا لأن زي ما قولت احنا كائنات دائمة التفكير علشان نوصل لحل مناسب...

**التطبع**

الإنسان عمتاً قراراته أغلبها بتكون نتيجة عن شخصيته وميوله تجاه القرار فممكن قراراته تختلف ويطبع باللي حواليه نتيجة إنه مش عارف يتأقلم معاهم جرب مرة واثنين وغلط مرة واتنين لحد ما اتعلم أو اتغير بغض النظر اتغير للصح أو الغلط بس اطبع وبقى الشخص اللي عليه دلوقتي،

في النهاية الإنسان زي الميموري بيخزن أي حاجة مر بيها وليها أهمية عنده بيتعلم منها بعد كده بياخد قرارات نتيجة من الحجات اللي اتعلم منها دي

إحنا عبارة عن تراكمات ذكريات ومواقف وأوقات بنعدي بيها هي اللي بتشكل شخصيتنا

**الطفل اللي اتلسع صباعة من النار بعد كده بيخاف يعمل كده تاني علشان خايف نتيجة كده وتعلم من كده إنة لو عمل كده تاني هيتأذي**

وده طبعًا غير الطبع اللي هو الفطرة الأصلية بتاعتنا

علشان كده ممكن نلاقي الإنسان الطيب قوي واللي هو طبعه كده بطل يكون طيب وتغير وبقى فيه مكر كتير في تفكيره وأي حاجة

طيب ليه اي غيره كده..؟

تعالوا نفكر احنا كائنات بنحب التفكير

مش قولنا إن احنا نتيجة عن تراكمات في الذاكرة ومواقف بنتعلم منها بعد كدة، يعني غلطنا مرة فبنتعلم وبنحاول منكررش الغلط دة تاني،

خليني أقولك إن الشخص الطيب ده ممكن يكون طيبته دي عملتله مشكلة كبيرة كل قرار بياخده بعفوية بيلاقيه بيقلب عليه في الأخر ويتعب في التعامل مع الناس اللي هي مش شبهه خالص نتيجة عن قراره ويلاقي إنه مكنش مناسب مع اللي حواليه أو حد بيستغل طيبته

بدأ من قرار يتعب نتيجة طيبته ويتعلم وغيره ويتعلم لحد ما بقى شخص تاني خالص وأُعَى وعارف بيعمل أي وبقا شبه اللي حواليه كويس جدًا جدًا وده علشان يعرف يكمل معاهم هنا هو اتكيف مع غيره رغم إنه خالف طبعه بس لأنه حس إنه كل مرة بيخسر وغلط قرر إنه في الأخر يكون الشخصية المختلفة دي،رغم إنه كان الأول أحسن، بس أحسن دي جت عليه هو، وهو التعب قرر يبقى كده علشان يعرف يكمل ويعيش وسط الناس العايش معاهم،

الشخص الطيب بالفطرة بيكون بيحب اللي حواليه من غير مقابل وأي حاجة بسيطة من اللي حواليه بالنسباله كبيرة دايمًا بيعامل الناس على إنهم زيه فيبتدي مع الوقت يلاحظ حجات مختلفة وياخد على دماغه ويتعب مرة وأتنين وتلاتة لحد ما يتغير ويبقى واعي وزي اللي حواليه بالظبط ويبقى أي شيء بمقابل بعد كده لو حب هيحب بمقابل لو عمل أي حاجة هيستنى زيها منك..

باختصار هيبقى زيك هو كده **اطبع بيك..**

فأغلبنا يا صديقي نولد أنقياء ونشبة أحجار اللازورد الكريمة بلونها الأزرق النقي فبلاشك نحن أكثر براءة حتى فعلت بنا الحياة ما فعلت وخذلنا البعض وسلبوا مننا نقائنا وبرائتنا والأشياء الكريمة بداخلنا حتى أصبحنا ما نحن عليه اليوم فلعبة الحياة لها قوانين من يتعلمها أولًا يتعافى من خذلانه أولًا...

المضمون هنا إن احنا بنطبع باللي حوالينا من غير ما نحس في الأخر بنلاقي نفسنا شخص تاني خالص،

**بتحب نفسك اختار ليها الوسط اللي يليق ليك وليها وشوف ميولك فين علشان ترتاح..**

لما تحب حد حب حد يناسبك علشان بعدين هيمشي ومش هتعرف تتأقلم على طبعه طبعًا معاك حتى بعد ما يمشي هيسيب فيك الطبع الوحش اللي فيه وغصب عنك هتبقى كده وغصب عنك هيكون ساب فيك أثر مش كويس وميليقش بيك،

زي إنك ممكن تكون بتخاف من الناس أو تفكر كل الناس زيه أو تتأثر بصفاته السيئة وتلاقي نفسك بقى فيك حجات مش كويسة اكتسبتها منه،

**اغلق النافذة التي ستؤذيك مهما كان المنظر جميلاً**

**نجيب محفوظ**

الشاطر بيصاحب شطار هات واحد ملتزم جدًا حطه مع ناس بتشرب مخدرات هيبقى زيهم بعد فترة من غير ما يحس،

إحنا حاجة كده بتفكر كتير علشان تتكيف مع اللي حواليها بتتغير بسرعة معقدة جدًا ومش أي حد يفهمنا إلا اللي زي الوسط بتاعنا،

دايماً خليك مع الشخص اللي يمتص شغفك علشان هترتاح معاه جدًا وهتفرغ اللي جواك معاه،

اللي بيمتص شغفك ده هيكون شخص كويس بيحبك قريب منك هيفهمك  بلاش تعاشر حد مختلف عنك ومبيقدرش شغفك وشايف فيه سلبيات كتير علشان حتى لو خد فترة في حياتك ومشي هيسيب فيك بصمة وحشة، خليك دايماً طول ما انت واثق من نفسك إنك كويس والشخصية الصح، خليك صاحب التأثير القوي والتأثير القوي على غيرك مبيجيش بالفرض لا بالحكمة وبإن اللي قدامك يعجب بكده غصب عنه هيحاول يكون كويس زيك لما

تيجي تكلم حد خليه يقول كل اللي جواه حتى لو بيتكلم كتير متبقاش أناني ممكن يكون محتاج كده،

جواك الحاجة الحلوة اوفي ليها جدًا حتى لو تعبت كتير دور صح، هتلاقي اللي يشبهلك وترتاح معاه ويملى شغفك ده وتعرف تعيش على طبعك الجميل بعد كده أنت مش محتاج تطبع بحاجة وحشة

طبعًا لو جواك طبع مش كويس وحاسس إنه غلط وفي شخص كويس قدامك اطبع بالكويس وشوف دبلوماسيته أي في الحياة وتعلم منها خلي موضوع التطبع ميزة مش حاجة تتعبك وتضرك،

صديقي القاريء خليك دايمًا عندك قناعة بنفسك إن جواك ركن جميل مميز علشان تقدر تكمل وتبقى عندك ثقة في نفسك وقراراتك، عارف أنت لو بتتفرج على فيلم رومانسي أو في جزء درامي في الموضوع وعينك لمعت فأنت كده شخص جميل ونقي وحساس وفيك حاجة حلوة ده شيء مميز أنت فية أنت مهم جدًا دايمًا وفيك الحلو

شوف ميولك في أي وادعم نفسك فيه وتميز فيه، كتير من الشباب مش عارفين ميولهم أي لكن بص في نفسك بتتأثر بأي زي ما قولتلك لو بتسمع فيلم ودمعت فأنت شخص حساس ممكن تنفع في مجال الموسيقى الشعر مثلًا التمثيل الغُنى لو صوتك حلو شوف إحساسك ده هيوصل في أي وهتتميز جدًا فيه  صدقني،

أهم حاجة ابعد عن أي شيء يضرك لأنك الأحسن ومستحقش كده عيش صح وابعد عن اللي ميشبهكش خالص وهتلاقي اللي يشبهلك

ويريحك وتكمل حياتك مع وسطِ على الأقل شبهك،

حب اللي يرضي شغفك ويضيف ليك الجميل وميئذكش، علشان تطبع بالحجات الجميلة معاه وتكون راضي عن حياتك معاه...

<u>**خاطرة**</u>

**أنت جميل تنعم بالجمال في كل من حولك حتى تصبح أجمل، أصدقاء، أحباب، أقارب، بيئة مُحيطة**

الطبع يتأثر بالتطبع فقوم نفسك وتأثر بما هو يناسبك من جمال

# حنين

# النوستالجية

### الحنين للماضي

كل منا بداخلة طفل وذكريات طفولة لا يمكن نسيها حتى الشيخ العجوز برغم تجاعيد جلده وانحناء ظهره فهو قد نُقش في ذاكرته طفل صغير بذكريات جميلة يتذكر الطفولة ويبتسم،

كلًا منا له ماضي وحينما يتذكره يراوضه احساس النوستالجيا الجميل، أو السيء...!؟ دعنا

**نعرف النوستالجيا أولًا**

في أواخر القرن السبعة عشر في طالب طب فرنسي لاحظ مرض بيصيب العمال السويسريين الذين كانوا يعيشون بعيد عن الوطن

الطالب ده لاحظ أعراض غريبة مثل الإعياء، إرتفاع درجة الحرارة إضطراب في ضربات القلب،

اكتشف إن المرض بيصيب العمال دي علشان عندهم إحساس بالحنين للوطن، بعد كده بمرور الزمن عرفو إن مش للوطن بس بل للماضي بصورة عامة واختلفت صور النوستالجيا عند بعض الناس فيه اللي كان بيحسها إحساس كويس وفيه بيحس بيها بيكون في حالة مزاحية سيئة، وده لأسباب وده لأسباب اللي بيحس النوستالجيا حاجة جميلة جدًا وإحساس جميل للماضي زي

ما حصل مع كاتب فرنسي اسمه مرسيل بروست لما أكل كيك مكلهاش من أيام الطفولة فوصف إحساسه بإنه شلال من المشاعر والحنين،

النستالجيا تلاحق كل فرد فينا حينما نرى صورة تذكرنا بالماضي والطفولة أو حينما تذهب في زيارة إلى بيت الجده وتحضر لك الغداء حينما نرى طفل يلهو في الشارع بالعجلة، إحساس حتى ممكن يجيلك لو سمعت أغنية كنت سامعها وأنت صغير

حقًا إحساس جميل ويشعرنا بالدفئ تنظر في عيون طفل فتتذكر حينما كنت صغيرًا حينما كان يعود والدك من العمل فتُحَلق سعاده وتُهرول مسرعًا إليه حينما كانت تأتي لك أمك بالحلوى

كل هذه الأحاسيس تجعلنا أكثر سعادة وتفاؤل بالحاضر

لأن كل ما هو في الماضي هو سبب للحاضر

فلولا الماضي لما كان الحاضر....

في الحقيقة الإحساس بالنوستالجيا الجميل ده اللي بيعمل تفاؤل بالحياة لازم نحس بيه من كل وقت للتاني علشان نقدر نكمل غير إنه بيقوي علاقتنا بالناس اللي بنحبهم لما نرجع بالزمن في الماضي ونلاقيهم كانو بيدونا مشاعر جميلة وحب ونلقبهم لسه معانا دلوقتي ده بيحسن وبيزود علاقتنا بيهم، نتيجة عن الذكريات الجميلة اللي معاهم دي

**خاطرة**

**بداخل كل منا طفل جميل وبذكريات أجمل، فيجب عليك أن**

**تزور ذكرياتك الجميلة بين الوقت والأخر**

**النوع الثاني هو ألم الماضي**

ففي الوقت ذلك يكون من الصعب علينا التأقلم مع الحاضر،

ويكون في مخيلاتنا أفكار مثل، كم كانت السماء صافية والأشخاص أجمل في الماضي كم كنت طفلًا جميلًا لا أتحمل أعباء شيء

فحينما كنا أطفال أكتر شيء حينما نتألم كنا نصرخ بالبكاء نجد جميعِ أحبابنا في الفور يكونوا بجانبنا أما اليوم فيا ليتني أصبح صغيرا وأعود طفلًا كما كنت،

لكن خليني أقلك حاجة الإحساس ده بييحي لما نكون مش راضيين عن الواقع وفي صعوبة في عدم التأقلم مع الواقع اللي بنعيشه دلوقتي علشان كده بنهرب في دايرة الحنين للماضي والنوستالجيا وبنموت مع الناس اللي كانوا في حياتنا ودلوقتي مبقوش أو أي حاجة كانت في الماضي ودلوقتي مفيش

لكن خليني أقولك حاجة يا صديقي الماضي ده حاجة عدت أين كانت بقا، أنت أحسن في الحاضر كي تكون أكثر رضا في المستقبل وفي الحاضر لأن زي ما قولت الهروب للماضي ده بيكون علشان في عدم رضا عن الحاضر وده ضعف جدًا الموضوع ده فكرني بمسلسل فرقة ناجي عطالله لما عادل إمام راح العراق وكان قاعد عند واحد عراقي وهو مدرس تاريخ لما عادل إمام شاف المكتبة بتاعته قال له ...

**-مكتبتك حلوة قوي يا أستاذ سعد**

**-أه لما يكون الحاضر سيء والمستقبل مجهول بتطر تهرب للماضي يمكن تلاقي شيء تكمل حياتك فيه**

الإنسان بيهرب للماضي ضعف وعلشان بيكون في عدم رضا بالحاضر الصح إنك تواجه وتعرف تعيش وتتأقلم معاه وتعمل الصح اللي انت تفرح بيه وتكون راضي عنه بعد كده هتكون مطمن من المستقبل ومعندكش مشكلة مع الحاضر ولا الماضي، والماضي وقتها هيبقى ذكرى جميلة بس ودروس اتعلمتها ..

**خاطرة**

**تعلم من الماضي، واحسن فن التعامل مع الحاضر، تكون أكثر رضا في المستقبل**

**الحنين للحبيب**

ففي كل مرة أشتم فيها رائحة الأمطار وأنظر إلى السماء الباردة و أجد الغيوم ويخترق أذني صوت الرعد وأرى بعيناي البرق أجد أيضًا أني أراكي كلما أنظر إلى السماء كما أنتي بتفاصيلك الصغيرة الجميلة بقصة شعرك وعيناكي التي باتت تسكنني كلما أجد طفلة صغيرة اسمها يشبه اسمك فأنا أتأمل في عيناها وأراكي بداخلها ..أتذكر...

وأتذكر حتى أصبح شاحبَا خالي من الألوان وباهتًا وكأن الفراشات التي كأنت تسبح في دمي قد هجرتني أرى في كل ليلة القمر

أتحدث وأدع معه رسالة كي يرسلها لكي ولم أجد الرد حتى الأن، وحده القمر الذي يطل على شرفتك ليلًا وحده يراكي حينما ترفعي وجهك الناعم المليء ببساتين وفراديس الجنة، وحده يراكي ليلًا هل لي الآن أن أعاتب القمر أم أعاتبك أهو من يحتفظ برسائلك ولم يرني إياها أم أنتي تكتفيين بتجاهلي،

أتذكر... أتذكرني في الماضي حينما كنت أطل إلى عينيكي فأجد نهر الفُرات، يمر بين حقول العنب المليء بالسنابل المُدلاة أكانت عينيكي الجنة أم كنت مصابًا بسحرك، أتذكر

كنت في ذلك الوقت أقول لكي

**علميني نقش اسمك على الجدران أحتضني يدي بيدك الدافئة علميني كيف أحب عزيزتي فقد أكون المتوفي أمس والمولود حديثاً اليوم علميني كيف أحب صغيرتي**

والآن ليتني حيَا فقد قتلتيني يا صغيرتي ليتني أتناسى كل هذا،

إحساس الحنين للحبيب شيء متعب جدًا ويكسر القلب، لأن إحنا في الفترة دي من عمرنا بندي مشاعر كتير قوي وبأقصى ما نقدر على قد ما بنحب على قد ما بنتوجع، وخليني أقولك بقا حاجة من عندي وعلى قد برضو ما بنرجع أقوي،

علشان تقدر تعدي أي حاجة زي كده عيش الحاضر كويس جدًا وخليك قوي جدًا لو عاوز تعيش النوستالجيا افتكر وعيش اللي

يفرحك ويخليك أقوى وعارف إن ده مش بإيدك بس الواقع والحاضر في إيدك عيشة صح هتقدر تطلع بره أي دايرة كانت تعباك زمان،

بعد كده هيكون عندك الشجاعة تحذف أي ماضي تعبك من حياتك

لكن تحذفه من دايرة إن معدش يشغلك أو يوجعك تاني لكن متنساش علشان تتعلم منه،...

**نحن بحاجة لشجاعة الحذف، حذف التفاصيل، حذف الماضي، حذف الرسائل، حذف الأصوات، حذف الحنين، حذف بعض الأشخاص أيضًا**

**وودي الن**

بعد كده صدقني هتتعلم وبعد كده هتختار صح ودخل في حياتك الناس الصح وهتقدر تاخد قرارات صح متتعبكش بعد كده..

**لم يعد العمر يتسع لمزيد من الأشخاص الخطأ**

**فيودور دوستويفسكي**

# مشاركة الحياة

ها أنا يا صديقي رفيق الليل بفنجان القهوة المضبوط أتأمل عن كلمة **مشاركة الحياة** ...فحينما نتبادل الكلام عن مشاركة الحياة فدعني أقول لك المشاركة هي فن من فنون الحياة وكيفية التعايش مع البعض،

حينما أتأمل المعنى يراوضني مشهد لعصفورين يتغازلان، ومن ثم يبنيان عشًا سويا فتكون الحياة مشاركة،

دعنا نتخيل يا صديقي أنك وحيد لا تتكلم مع أحد ولا تشارك أحد في أي شيء بالمعنى الحرفي وحيد،

وحيد لأنك لا تستطيع أن تشارك أحد في حياتك، وقتها ستعاني حقا من نوبات وإضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والكثير من الأمراض النفسية،

فكثيراَ من الأ وقات ما تشعرنا الوحدة أننا مُهمشون ولا أحد يشعر بنا أو بوجودنا وما أصعب إحساس أن تكون حياَ ولا تشعر بوجودك فما أصعب العدم حقًا...

فكما قلت لك المشاركة هي فن من فنون الحياة هو أن تشعر بمن حولك ومن حولك يشعرون بك تشاركهم في همومك أو أفراحك وهم كذلك وقتها ستجد قيمة حقًا في الحياة وغيابك سيترك أثر كبير لهم لأن أنت موجود وتشاركهم الحياة، بخلاف الوحدة حينما تكون

وحيدًا لا تشارك أحدًا حياتك الأمر هُنا يشبه العدم، أنت لو غبت أو مت في يوم من الأيام لم يفتقدك أحد او على الأرجح لم يفتقدك الكثير لأنك لم تكن موجود في حياتهم فوجودك يشبه عدمك فأكبر إرث تتركه خلفك هي محبة البشر،..

دعنا صديقي نتأمل مشهد نجاحك في شيء ما مثلًا وأنت وحيد تمامًا ليس لك أي أحد أنت وقتها لم تشعر بأي نجاح أو فرح لأن محدش هيحسسك بالنجاح ده، أو يحتفل به معك ولو حتى ببعض الكلمات اللطيفة البسيطة، بخلاف أن تكون تحظى بمشاركة ممتازة مع غيرك ستشعر بنجاحك وبأعلى درجة،

**خلونا نسأل سؤال** طيب ليه في المثل الأول الوحيد مبيحسش بنجاحه أو أي شيء من المفترض يخليك مبسوط..؟ ، بعكس التاني اللي عنده مشاركة وناس بتحبه وبيعرف يشارك الناس اللي حواليه..؟ !

**الموضوع ببساطة** ..لأن احنا كبشر بنكون عوزين نثبت تواجدنا دايمًا في الحياة قدام غيرنا وبإننا متميزين ففي الحالة دي لما يكون حوالينا ناس بنحبهم وبيحبونا وبنهتم بحياة بعض الطبيعي هم اللي يحسسوك بالنجاح ده ويدعموك بالطاقة والإحساس الجميل ده إحساس النجاح والتميز اللي بيقوي الثقة بالنفس وبيدي تفاخر وحالة من السعادة كدة، جميعنًا بإختصار شديد نستمد سعادتنا من غيرنا والمشاركة مع غيرنا، لما نحس وسطهم إننا ناجحين ومهمين بالنسبالهم،

أما لو كنت وحيد فوقتها مش هتلاقي أي حد يشاركك الحاجة الجميلة دي،

جميع من حولنا هم من يعمروا ما بداخلنا وهم من ينبتون أحاسيس السعاده بداخلنا،

فحتى أبسط الأشياء إذا قمنا بمشاركتها مع الجميع سنستمد السعادة منهم، فلنضرب مثلا لصانع قهوة في بار أو كانتين جامعي حتى إذا قمت بمشاركته وقلت له تسلم إيدك القهوة جميلة شيئ لا إرادي البسمة هترسم على وجهه حتى ولو لبعض الثواني،

عرفنا إن السعادة بنستمدها من غيرنا بالمشاركة وبنحس بأهميتنا بالمشاركة

**لكن في بعض الأحيان نشعر أننا وحدنا وجميع من حولنا لا يبالي**

تذكر صديقي أن كل من ينطبق عليك ينطبق عليهم

فقد يكونوا يقولون هذا الشيء، وحاسين برضو بنفس إحساس الوحدة زيك،

**الصح بقا هنا** شوف اللي حبك بجد وقرب أنت منه كن صاحب الخطوة الأولى وقرب أنت منه بطريقتك واهتمامك أنت بيه واهتمامك هيكون بإنك تهتم باهتمامات الناس اللي حواليك و اللي حبينك وقتها هتكون بتشاركهم كل حاجة ولا إرادياً هيشاركوك،

**خاطرة**

**جميع الأشخاص حولك من مُحبين هم كؤوس من سعادة، فمن امتلك أحباب أكثر امتلك قدر أكثر من السعادة،**

لكن صديقي لتفعل هذا وتقترب وتشارك أحبابك يجب أن تلتمس عذراً لكل من حولك فقد يكونوا مثلك وابدأ أنت بالخطوة الأولى،

اقترب منهم يا صديقي فلعلك تنبت ورداً في شق جدار مهجور

وقتها ستتأمل المنظر ويجوز أن يتحسن مزاجك، فاقترب فلعلهم مثلك، من الممكن أن تكون صاحب فكرة تشييد مبنى فيتأملها البعض فينفذ الفكرة ويكمل العمل عمال البناء لكن أنت هنا صاحب الخطوة الأولى ، والتمس عذراً فلربما هم مثلك يراوضهم الليل خلثة بالبكاء وجعًا وتوحدًا،

فالمثل يقول ابدأ بنفسك أولًا وأنا أقول ابدأ بنفسك أولًا كي تسعد نفسك وتسعد أحبابك ثانياَ

فالمشاركة فن من فنون الحياة صديقي فحتى الحيوانات تتشارك حياتهم مع البعض كي يتأنسوا ويحيوا، المشاركة والحب

أضرب مثلاً لو كان عندك حيوان أليف يشاركك المنزل وتحبه جدًا لو مات لتألمت وجعًا على غيابه فتخيل لو كان صديق لك وتحبه بكل وفاء وإخلاص ستتألم المشاركة هي فن يملأ خانات غيرنا بالسعادة،

**<u>اقتباس</u>**

**السعادة بسيطة جدًا، قد تكون كلمة جميلة أو شخص يشاركنا هم الحياة**

بس لازم طبعًا نختار صح الناس اللي نشاركهم حياتنا علشان منتعبش ونعيش صح ونبادلهم السعادة صح،

للمشاركة صور كتير لكن إحنا بنتكلم عن المشاركة عمتًا في مشاركة الزوج والحياة الزوجية، ومشاركة الصديق ومشاركة الأهل لأن كل نوع ليه أسلوب ومعيار للمشاركة لكن من وجهة نظري أهم حاجة في المشاركة أنك تلاقي الشخص ده وتحس بوجوده في حياتك وتلاقيه جمبك ويكون بينكم فن جميل جدًا من المشاركة واللي هو الفضفضة وده اللي هنتكلم عنه في المقال الجاي يا صديقي،

**شعور الوحدة هو أن يكون حولك الكثير من الناس إلا من تُحب**

**أنيس منصور**

علشان كده بقول قرب من الناس اللي بتحبهم وحب اللي حبينك علشان تعرف تشاركهم الحياة وتحس بالونس معاهم ...

**لا تبحث عن الشخص الذي سيحل مشاكلك، بل ابحث عن الشخص الذي لن يسمح بأن تواجهها بمفردك،**

**مارك توين**

# الفضفضة

الفضفضة هي فن من فنون مشاركة الحياة، هي عزف الموسيقى الهادئة بداخل خبايا الروح، الفضفضة يا صديقي هي خانة الونس في قلوب بعض، فكل منا له شخص وصديق يفضفض معه، هؤلاء الأشخاص يمكن أن يسكنوا أرواحنا ويطمئنونا ويعزفون بأوتار الروح، فالفضفضة حضن فلا يشترط أن يكون حضن جسد بل حضن روح حضن من يحتويك ولو حتى بأضعف الإيمان الكلام حينما تقص ما يؤلمك أو ما تشعر به لأحد ويحتضنك ويشارك كل هذا،

لكن صديقي من المؤسف حينما تشعر أنك وحيد وحتى لا يمكنك أن تتخلص من كل الكلام السلبي بداخلك،...

علشان كده ديماً أي شخص فينا أو أغلب الأشخاص بيكون في شخص بتحكيله كل حاجة وبتفضفض معاه وبتتونس وتطمن بوجوده جمبك،

خاطرة

**الفضفضة فن اكتساب الونس والتخلص من الطاقة السلبية وترميم التآكُلات بأرواحنا**

الفضفضة حاجة جميلة ومريحة لكن برضو لازم نختار ونعرف مين الشخص الصح اللي نفضفض معاه،

ولما نسمع كلمة الفضفضة  يعني كلام كتير قوي،

خليني أسأل أسئلة من خلالها هنعرف الفضفضة الصح ونفضفض مع مين وإمتى نفضفض وأساليب الفضفضة كمان

**احنا بنتكلم ليه..؟**

احنا بنتكلم علشان نعبر عن مشاعرنا وكل حاجة حوالينا وعلشان نقدر نشارك غيرنا وأهمها دلوقتي هنا بنتكلم علشان نعبر عن **مشاعرنا**،

وهنا يجب أن نعلم أن أي شيء يلتمس المشاعر فهو حساس ويلتمس إحساسنا لأبعد حد لذلك،...

تخيل كده أنك في مشكلة كبيرة وفضلت تعبر عن اللي جواك وبتكلم حد بتحكي معاه وتفضفض لقيت مرة واحدة رد فعله مش متخيله أو مهتمش أو غير الموضوع مثلًا وقتها هتحس إحساس رخم جدًا وقتها هتقول  يا ليتني ما قولت...

يبقي أول حاجة **لازم نلاقي الشخص الصح لما نيجي نفضفض**

والشخص اللي يهتم بأي حاجة بنقولها ويشاركك المشكلة ويعيش معاك فيها ويحاول يلاقي حل معاك على الأقل ..

أنت في الوقت ده هترتاح نفسياَ إنك لاقيت حد جمبك ومش لوحدك...

**لا تبحث عن الشخص الذي سيحل مشاكلك، بل ابحث عن الشخص الذي لن يسمح بأن تواجهها بمفردك،**

**مارك توين**

ولازم طبعًا يكون الشخص اللي بنفضفض ليه ده نكون عارفينه كويس جدًا وقريب من قلُبنا قوي وعارفين كل حاجة عنه وهو كمان عارفنا كويس جدًا أول حاجة علشان ترتاح معاه في الكلام وتحس إنك بسيط كده والشخص ده بيحضنك، تاني حاجة علشان الفضفضة دي متقلبش علينا بالسلب في يوم من الأيام

**امتى نفضفض؟**

تخيل كده إنك عايش لوحدك أي حاجة لوحدك أي مشكلة أو حاجة تعباك متحكيش حقيقي أنت وقتها ممكن تنفجر وهيزيد عليك التعب النفسي جدًا إحنا نفضفض لما نحس إن إحنا محتاجين نفضفض، ...

فقد يِرهقنا الكتمان فلكل شيء طاقة، ولم يشعر بك أحد إلا اذا تكلمنا ..

**ماهي أساليب الفضفضة..؟**

الفضفضة فن من فنون المشاركة وطبعًا كل واحد فينا ليه الفن والأسلوب بتاعه الخاص بينه وبين نفسه،

فعلى سبيل المثال يا صديقي هناك من يفضلون الوحدة ولا يمكنهم الكلام والفضفضة ولكن **يحبون الكتابة** علشان هم أصلًا بيحبو الكتابة،

وقتها بيراوضهم إحساس إن القلم صاحبك وبتحكي بيه كل حاجة على الورق ويكتب ويطلع كل اللي جواه، فبداخل كل منا كيان وعالم خاص، فمثلًا بالكتابة يمكنه محاكات عالمه الخاص وتدوين كل ما يؤلمه ويرهقه ويمكن أن يتحسن مزاجه بعدها فالفضفضة فن ولكل شخص أسلوبه وفنه فالبعض يروق لهم الكتابة لأنهم يحبونها، هؤلاء الناس يمكنهم وصف ومحاكات كل مابداخلهم ببعض الحروف وفي أغلب الأوقات تكون الكتابة والقلم صديق مخلص لا يبوح بسرك ويحفظه وفي نفس الوقت يستمع إليك دون توقف، لذلك أقول إذا كنت من هوات الكتابة فضفض لقلمك وقتها سيتحسن مزاجك وبعد ذلك اعرض ماقمت بتدوينه سينال الإعجاب ويتحسن مزاجك أكثر وأكثر لأن وقتها سيكون الكلام نابع من أعماق الروح والقلب، وحينما تدون ويعجب بمدوناتك البعض ستشعر بالمشاركة وتحسن المزاح أكثر والتقدير من مَن حولك،

لكل شخص فينا عزيزي فنه الخاص فهناك من **يفضلون الموسيقى**

إذا كنت عازف موسيقى تحدث بآلتك الموسيقية قد يمكنك التعبير،

فلكل منا آلة موسيقية يمكنها التحدث مكان شفتاه، وقتها صديقي العازف ستبدع في العزف اعزف وحرر آلتك الموسيقية،

**وإذا كنت رسامًا** فتكلم بفنك عزيزي فأحيانًا يكون الفن أكثر صديق إستماعًا لنا ويمثلنا،

فضفض لفنك صديقي دون، اعزف، ارسم، مثل، غني،

اعمل الحاجة اللي حاببها وفضفض ليها هتكون متميز علشان أنت لمست فن مختلف فن بيحكي عنك أنت في فن أنت أصلا بتحبه

حقيقي يا جماعة أي حاجة بنحسها بتوصل علشان كده أي واحد عنده فن أيا كان أي برشح إنه يعبر بالفن ده وقتها هيلاقي الصديق اللي يسمعه بجد،

ولو معندكش فن في شيء مُعين وربنا رزقك بصديق مخلص فدي أكبر هدية ونعمة من ربنا ليك، لذلك دعني أقول كلمات أخيرة يا صديقي ..

فضفض فالفضفضة فن التخلص من الطاقة السلبية

من الممكن أن يكون بداخلك غابات وجبال وغارات وتشعر أنك وحيد لايمكن تحمل كل هذا، ففضفض لعلك تتحسن ولو بالقليل

اختر من يحتضنك فالحضن كلمة دافئة المعنى ومحتوية المشاعر،

كن عصفوراً يحلق في السماء لا شيء يثقل حمِلتك،

دع طابع فنك في الفضفضة، فلعلك تبدع

الفضفضة يا صديقي هي لمس خانات الونس من قلوب الآخرين

كلمة للمستمع إهتم وشارك من يشاركك همومه فلعلك تنبت وردًا في صحراء فتصبح جنة وأنت صاحبها،

# عن الآباء

لما نسمع كلمة أب، يعني جبل وبحر من الحب والمشاعر وغرائز الأبوة الربانية،

حب أي اللي يخلي شخص حياته كلها يتعب ويشتغل ويعمل أي حاجة علشان يشوف ابنه حاجة جميلة وحلوة ويفرح بس أول ما يشوفه بيضحك، من الطفولة وهو جمبك وضهرك افتكر وأنت طفل صغير لو شديت لحيته أو ضربته حتى بالقلم بكل براءة الأطفال كان يضحك وعن فرحته أول ما يشوفك بتمشي، طيب ليه كل الحب والعواطف دي ليه شخص يتعب ويشتغل طول اليوم علشان يلبي طلب حتى لإبنة ممكن الشتغل بية شهر كامل يضيعة في طلب لإبنة أو حتى يستلف علشان يرضيه، مفيش حب بالوفاء ده ولا هتلاقي في الدنيا حد يحبك كدة،

أو يكون عاوز يشوفك أحسن منه أيا كان مين غير أبوك، لأن إحنا عارفين أيا كانت مَعزِة الشخص ده وقد أي أنت بتحبه مش هيحبك تكون أحسن منه، بس الأب،..

الأب الأول ما بنكون في سن المراهقة مبنفهموش ونتخانق معاه علطول ونقول ده يخنق ونقول كل ده رغم إن أنت منه وهو اللي كبرك وعلمك وخلاك كده ووقت وأنت كبير كده أول ما تقع في مشكلة أول حد بتتصل عليه هو،

والله أنا بستغرب من مواقف كتير للأب وإزاي الحب ده كله بس ميكونش حب بس ده حب بغريزة أبوة يعني لازم يكون حب من أرقى أنواع الحب، ربنا لما قال المال و البنون زينة الحياة الدنيا معنى كده إن الحياة والله ما ليها معنى من غير ابن بالنسبة للأب...

أنا فاكر موقف لعمي السيد، ده أبو واحد صحبي اسمه أحمد السيد الراجل ده تاجر كاوتشوك وليه مكانته بين الناس ووضعة كنت واقف معاهم في مرة فبيبيع كاوتش لتاجر تاني

**بيقله ده أحمد إبني...**

فالراجل بيقول ربنا يخلي بس هم يرضو عننا، عم السيد قال كلمة رنت في ودني ومش قادر أنساها قال هنعمل أي بس دا هم دول كل حاجة دا أحنا في الحياة دي شغالين عندهم،

معنى الكلام فظيع وكبير ده راجل زاهد في الدنيا عمل كل اللي عليه وواجبه وعايش علشان يكبر ويعلم ويخلي عياله أحسن ناس الأبوة حاجة مقدسة والله،

نتكلم بقا في حاجة احنا كلنا بنعيشها فيه أولاد كتير وبنات بيوصلوا سن المراهقة علاقتهم مع أبهاتهم بتبقى تكاد تكون منعدمة وواقفة على الفلوس بس وبقى أي حاجة منسمعش كلامه ومشاكل كتير معاه وهو مش فاهمنا، طيب ليه هو دلوقتي مبقاش فاهمك

الموضوع إن أنت بتكون كبرت وبقا ليك شخصية وأنت في المرحلة دي بتكون عاوز تاخد أي قرار بنفسك وأي حاجة بقا بيقولها مش بتعجبك، أنا كنت كل ده مع أبويا بس لما جيت كبرت شوية وبقيت أفكر ألاقي إن هو بيحبني وخايف عليا وعاوز أعمل دايماً الحاجة الصح الأب بيكون عاوز ابنه الولد أو بنته الأبناء المثاليين لأبعد حد وده علشان خوفه عليهم إحنا بقا مبنبقاش فاهمين ده كله بقينا بنقلل علاقتنا بيهم ونبعد وخلاص ويبقى احتكاكنا بيهم على قد الفلوس كانوا مثلًا بنك بتروح تاخد منه المحتاجة وقت ما تحتاج،

بنعرف قد أي حب الأب لابنه من قصة **لسيدنا إبراهيم عليه السلام** لما ربنا اختبره واختبر إيمانه برؤيا بيطلب منه فيها ذبح إبنه سيدنا إسماعيل، ليه الإختبار ده بالذات لأن الابن أعز حاجة للأب وده هيكون أصعب اختبار بنعرف هنا قد أي حب للأب لابنه وحكمة ربنا في كده لما ربنا فدى سيدنا إسماعيل بكبش وبقى عندنا بعد كده عيد اسمه عيد الأضحى، ربنا اختبر سيدنا إبراهيم الاختبار الصعب ده علشان عارف قد أي الأب متعلق بابنه وبيحبه بس سيدنا إسماعيل كان نبي يعني مفروض أكتر حاجة يتعلق بيها ربنا فده كان اختبار صعب ..

**الأب بالنسبة للبنت** ..دي بقا علاقة من نوع تاني يستحيل تتوصف

ببعض الكلمات كده البنت الأب بيمثلها محور حياتها ضهرها الشخص اللي بيروضها ويحسسها إنها ملكة دايماً الشخص اللي في ضهرها طبعًا واللي بتستقوى بيه كتير قوي لما يكون في ولاد ممكن يغيروا من أختهم من كتر ما بباها مبيأخرلهاش طلب، البنت من غير الأب بتبقى مكسورة وضعيفة في الدنيا حقيقي، خسارة كتير قوي اللي متسمعش كلامه وتخالفه الأب للبنت جنة بس هي لو تفهمه وتكسبه، لأن بيكملها جزء من حياتها هي بتكون محتاجاه قوي...

**رسالة للأبناء** ..كل التفكير السلبي ده غلط حاولوا تفهموهم بس وافتكر هو كان بيعمل معاكم أي من أيام الطفولة وركز في الحب اللي ملوش مبرر غير إنك ابنه وبيحبك بدون أي مقابل وأنت عمرك ما هتلاقي حب زي كده في حياتك بخلاف أمك اللي هي شلال مشاعر وحب طبعًا، قرب منه وافهم بيفكر ازاي ولو مختلفين في حاجة قوله متحسسوش إنه لوحده لما تشاركه رأيك هيثق فيك وهيفرح جدًا...

وهيكون مطمن في أي حاجة بتعملها أو بتعمليها علشان هو عارف إنك بتحكيله وبتشاركه بخلاف كده أنت كمان هترتاح لما تلاقي المشاكل وخلافاتك معاه بتقل وكمان هتحس إنه في ضهرك الأب كلمة ضهر دي قليلة عليه هتعرف إحساس الأبوة لما تكون متجوز وعندك ابن بالظبط هتحس نفس الإحساس ده وكمية العطاء

والحب الغريبة دي،

**رسالة للأباء** ...أنت الأب يعني المُعلم الأول لأبنائك وأول مثل أعلى بيكون في خاطرهم، علشان كده لازم أنت اللي تفهم أبنائك مش هم اللي يفهموك، لأن هم تفكيرهم ممكن ميوصلش لأبعاد تفكيرك وخوفك عليهم وتعاملهم على قد تفكيرهم وعقلهم وتكسبهم وتروضهم لأن أين كان ابنك فاسد أو مش كويس فهو طالع من البيت ده وفي الأول والأخر الإنطباع الأول الكويس موجود فيه لأن ده ابنك اللي ربيته من صغره افهمه وعامله بالمعاملة اللي تناسبه،

حقيقي الأب حاجة جميلة جدًا في حياتنا وإحنا من غرهم منسواش حاجة، افتكر لما كان باباك ييجي من الشغل وتجري عليه تحضنه وتلاقيه جايبلك أي حاجة معاه أو حاجة حلوة، هو في الوقت ده بيكون عاوز يشوفك فرحان بس، بشوف أمثلة كتير جداً بتعبر عن حب الأب للإبن وازاي بيحس إن عياله الحاجة اللي طلع بيها من الدنيا،

أنا من قريب جدي توفى قبل ما يموت خالي شريف كان جمبه وخالي محمد في فرنسا كان عمال يقول فين عيالي فين محمد، وكلم خالي شريف خلاه يتصل على أمي تيجي وكان عاوز يشوف عياله كلهم جمبه وجمع كل خالاتي، عارفين ليه علشان كان عارف ان هو هيموت وحاسس كان عاوز يشوف عياله متجمعين قدام عنيه ويكون ده أخر مشهد يخرج بيه من الدنيا،

أنت متخيل يعني أي شخص حياته كلها عايش علشانك ويشوفك أنت أحسن حد في الدنيا يشتغل بس ويتعب علشان يوصلك لمكانة تليق بيك،

__خاطرة__

**لوكان كل من حولك يحبونك بربع حب الأب، لما شعرت بعد وفاته بمعنى كلمة يتيم**

يتيم علشان بعد وفاة الأب بيتكسر ضهرك وبتفقد حب مش هتلاقي حد يحبهولك لو لفيت الكون

أنت فقدت حاجة مش هتلاقيها تاني أبدًا

__اقتباس__

**قيل في الأب، هو ذاك الذي تطلب نجمتين فيعود حاملًا السماء**

الاقتباس ده معرفش لمين بس دي مقولة كنت قرأتها وعجبني بلاغة التعبير فيها، كلمة أب متتوصفش يا جماعة بس إحنا نفهم معناها وأكيد أنا عديت بسن مراهقة ومشاكل يعلم ربنا كتير جدًا في حياتي ومن ضمنها مشاكل مع أبويا بس لما تفكر وتتأمل كل

اللحظات من صغرك وتشوف مواقف عن جمال وحب الآباء فده شيء مش طبيعي ولما تشوف الناس اللي برة وتعرف إن أبوك وأمك بس هم إلى هيحبولك الخير بس، كل الموضوع إننا محتاجين نفهمهم ونخلق الأسلوب اللي يكون في بنا تفاهم فيه،

ولازم تعرف إن أي حد لما بيكون أب ويخلف بياخد كم كبير من السعادة من أولاده لما بيشوفهم كويسين وناجحين قدامه علشان هم اللي مالبين خانات حياته كلها

ونصيحة من صديق أنت لو أب حسس ابنك أو بنتك بحبك ليهم حتى لو غلطوا احتويهم وأنت بتعمل أي حاجة أو وأنت بتعلمهم وبتحبهم علشان أنت بتحبهم هم بدون أي سبب أيا كانوا أي علشان أنت أب

فيجب أن تكون المأوى والبيت من برد الخارج

ويجب أن تكون الصديق والحبيب والقريب

كن السماء لو كان أولادك طيور وكن البحر لو كانوا الأسماك

وكن الأرض لو كانوا نمل

وكن الروح لو كانو جسد

وكن هرمون الدوبامين لو كانوا تُعساء

فالأب لا يموت وهو له خليفة من نسله ...

# حوار مع صديقي العاشق

في حواري مع عاشق

كنت ذات يوم مع صديق لي قد باح لي بحب فتاة كانت معنا في كلية التجارة وقد بدأ حبه لها صدفة كان احتكاكه بها قليل نوعًا ما يكاد يكون أول احتكاك أنها أرسلت له أوراق مراجعة للامتحانات بدأ الاعجاب وتطورات الحب بداخله زي ما بيقولوا كده الحب بدأ جواه لحد مستوى المهم فضل يحكيلي عنها وقد أي هو حبها بعد الجدعنة دي وازاي اتولد جواه الحب ده كله وهو مجرد علاقته بها مجرد زمالة أو صداقة تكاد تكون سطحية في يوم حصل موقف بايخ في الكورس، دخل كلمها بأسلوب مش كويس وبيشكيلها من صاحبتها وكده بعد كده اتضايق جدًا إنه كلمها كده فاعتذر وقالها آسف إني كلمتك كده إنتي ملكيش ذنب في حاجة أصلًا ولو إحتاجتي مني أي حاجة كلميني قالتله تمام وقفلت كلام على كده طبعًا هو متضايق جدًا إن هي أخذت منه جانب كده قام قرر يقول لها على حبه ليها بكل عفوية كتب رسالة كبيرة فيها كل اللي جواه أو تقريبًا مش شيء من اللي جواه بس المحتوى إنه قالها إنه بيحبها وهي مردتش بعدها..

أنا من وهو بيحكي بعفوية كده و اللي هو حسيت بيكن ليها

مشاعر صافية جدًا وإنسان كويس جدًا بجد و الغريب إنه أول مرة، يحب شاب في تانية جامعة ممرش بأي حاجة من الحب زي كده فأكيد جواه حجات كتير دلوقتي

ده الشيء اللي انتاب تفكيري وقتها!..

قررت إني أسعاده رغم دي مش حاجة بتحصل كتير إني أحس حد وهو بيتكلم كده وأقرر أقف جمبه كنت دايماً بقويه، أقول له اعمل أي اتصرف ازاي وهو كان حابب إنه يكون معايا علشان بيفك باخده في عالم تاني غير اللي فيه أنا شخص في الفترة دي كنت مبعرفش أحب أو بارد المشاعر تقريباً أو مبقتش بعرف أحب فاللي هو معايا بيحاول يطبع بكده و نفك مع بعض بس طبعًا أنا قلت هساعده

في يوم قاعد معايا قال أنا هحكي كل اللي جوايا لبنت في جامعة اسماعيلية هي كويسة وحاسس إني هرتاح لو حكيتلها وهتساعدني قولت تمام كلمها..

قال لي أنت كنت في جامعة قناة السويس في اسماعيلية هننزل هناك وهحكيلها قولتله عرفها على الفيس على الأقل الأول إنك هتنزل تقابلها تحكيلها موضوع يخصك

قال تمام،..

إزيك يا سلمى

سوري إني دخلت برايفت بس كنت حاسس إنك الشخصية المناسبة

اللي هتقدر تساعدني ومتقلقيش الموضوع يخصني أنا وطبعًا بيني وبينك.

تمام ي حسن الحمد الله

اتفضل ي حسن قول !..

مكانش معاه نت في الوقت ده وكان معايا في البيت بنذاكر مرة واحدة زهقنا قومنا قولنا نقعد في البلكونة شوية نشغل أغاني هادئة

أنا مرة واحدة لاقيته ساكت خالص لدرجة إني فكرته نام

بقول له أنت فين يا بني بيقولي مركز مع الاغنية بس

قلت تمام

قال

تخيل يا محمد لو كان ده كله وطلع سهيلة بتحبني بس خايفة

متقاطعنيش اسمعني بس...

طلعت خايفة و هي أصلًا بتحبني بس أعرف بس أعرف إن هي بتحبني أنا هعمل أي حاجة أنا عوزاني أتقدملها هعمل كده يكفيني دقيقة معاها بس أكلمها فيها ..أنا هفرح قوي لو طلعت هي كمان بتحبني !...

لا أنتي ازاي كده..؟ !

أنتي حاجة جميلة قوي، كل حاجة فيكي جميلة عنيكي شعرك

وجهك كل تفاصيلك جميلة وشخصيتك،

عارفة وافقي بس إنك تكوني ليا وأنا يا ستي لو مش عوزاني أزعجك وأكلمك كتير أنا ممكن أفضل غرقان في خيالي كده بس أحس إنك معايا مش دقيقة لا دا لو ثانية،

أنا طماع بس نفسي أحس بكده، والله ما هتلاقي حد يحبك كده

أنا حكيت حكايتي لناس مكنتش أتخيل إني أحكيلهم وكل واحد يمصمص على شفايفه ويقول لي دي نزوة طب لو نزوة أنا ازاي لسه كده وليه عملت ده كله وعمال بحاول أوصلك كده قالولي كتير حب غيرها أنت مبتحبهاش دي نزوة أبويا قلي هجوزك بنت جميلة جدًا بس أنا اتعميت مبقيتش شايف غيرك أنتي

طب هو ده مش حب !..

يمكن هو أنا مبحبكيش يمكن في بيحبوا أكتر من كده بس انا لو بحبك أكتر من كده كنت هعمل أي هو في أكتر من كده كنت هنتحر طيب هو أنا ليه منتحرتش لحد دلوقتي يبقي أنا مبحبكيش ..

بس أنا بحبك والله بحبك والله صدقيني أنا معرفش ليه حاسس بكده وبيحصل معايا كده إنتي لو قلتيلي يا حبيبتي ارمي نفسك تحت القطر هعمل كده أو ارمي نفسك في البحر أنا عادي أنت عارف يا صحبي أنا لو مت وعرفت إنها بتحبني هبقى ميت فرحان حسيت إني عملت حاجة أو حققت أمنيتي في الدنيا أنا مش عاوز

حاجة من حد مش عاوز حاجة من صحابي من أبويا من أمي من أهلي مش عاوز أي حاجة من حد بس عاوزها هي بس بس من ربنا أنا بقول أي أنا مش عارف حاجة أنا تعبت بجد أنا إنسان متكبر وقوي من برة جدًا ومبيفرقش معايا أي حاجة لكن أنا من جوة هششش أنا ضعيف ومكسور جدًا يا طحان ...

كل الكلام ده من لسان صاحبي وأنا قاعد جمبه ساكت مستمع بس أنا لثواني حسيت نفسي عاجز قوي ومش لاقي كلام أقوله وحسيت بذهول رهيب إن ممكن فعلًا حد يحب حد كده حتي من غير ما يحتكوا ببعض قوي أنا تقريباَ مش بارع غير في الكلام لقيت نفسي مش عارف أرتب كلامي وأقوله كلام يقويه غير الروتين عيش الواقع يا حسن و هنحاول لو مش كده اعرف إن ده واقع هتعيشه وربنا شايفلك اللي فيه الخير كلام روتيني عارف أن ممكن أي حد يقوله بس أنت مش عارف يعني أي راجل يكون بيتكلم كده ومتخيل حبيبته قدامه ومكسور بيطلع كل اللي جواه وبيعيط دي تقيلة بجد أنا صاحبي عمال يعيط جمبي كان نفسي أطبطب عليه أواسيه معرفتش أعمل كده لأن للحظة فكرت إن لو عملت كده هحسسه إنه بان ضعيف قدامي سبته هو يمسح دموعه بنفسه ويبان قوي قولتله إحنا رجالة مفيش راجل بيعيط لكن ده مثل خايب يا صاحبي في والله راجل بيعيط أنا لحد دلوقتي مقبلتش راجل ممكن ميعيطش أجمد يا صاحبي وأنا متفائل خير للحظة حسيت إني عاجز جمبه مش عارف أعمل أي حاجة حسيت إني ميت بجد من جوه، وهكذا الحب يا صديقي

شيء كبير يمتلك الروح التي تجعل النبات و الزهور تنبت في الجسد تجعل القلب يشعر وتختلف نبضاتة فالقلب ليس مجرد الة تضخ الدماء لكن أنا سعيد يا صديقي أنك بإمكانك أن تحب وتحيا وسيكون مصيرك لها في يوم وستكون زوجة لك

أما أنا يا صديقي فمازلت مصاب بتلك متلازمة برود المشاعر أو قتيل أحدهم أو دعني لا أظلم أحد أو قتيل كثرة التجارب الفاشلة...

**الخلاصة**

في كثير من الأوقات تداعبنا مشاعرنا مع الحب فيكون كالسراب نلجأ إليه ونجري نحوه مهرولين نلهث عطشًا له ولكن كلما اقتربنا ابتعد،

نحن بالفطرة نبحث عن الحب باستمرار ولكن الحب عنيد بعض الشيء والقلب كالطفل حينما يتعلق بشيء يبكي ولا يمكن أن توقفه إلا إذا أعطيته ذاك الشيء، نحن في حالة بحث عن الحب باستمرار وخاصة في سن المراهقة حتى في سن العشرينات ولسوء الحظ حينما نبحث عنه بدون أن يتزن الأمور يستدرجنا لعواقب وخيمة فنكون كالجندي العطش في الصحراء يهرول وراء السراب حتى يجد نفسه قد سقط في الهاوية،

**خاطرة**

**الحب كالحصان إما أن تنسجمان معًا وتكون الفارس وإما ان يقودك الحصان وتسقط وقد تنكسر قدمك بسبب عدم تفاهمك مع الحصان**

يجب أن نعلم أن الحب شيء في النفس وهو شيء نمائي فلا تستمر في وهم نفسك فيمًا ليس معك كي لا تتألم، خاصة إذا كنت أول مرة تحب فالانطباع الأول يدوم إذا فشلت في أول ولم تتجاوزها بقوة ستعاني في أي علاقة آتية وسيكون هناك حاجز نفسي بداخلك وخوف تجاه هذه العلاقة خوف من الفشل، لكن الجميل في الأمر أننا نتعلم

وفي المرة القادمة سنتخذ القرار الصحيح

**لا تحاول شراء الحب لأنك بالمقابل تبيع نفسك**

**جبران خليل جبران**

الحب الحقيقي سيأتي ولكن دون أن تتسرع أنت سيأتي صدفة سيأتي ببداياته الجميلة بين الطرفين وسيكون صاحب البداية الروائية الممتعة، ولكن اعلم أنها مراحل تمر بها في حياتك أنت فقط تعلم وفكر جيدًا في قراراتك ولا تندم فجميعنا يخطيء ولكن تعلم من الخطأ

# إبن أمه

أدركت مؤخرَا أن لا أحد يمكن أن يحمل لقب أمي سوى أمي ...

كلمة أم ليس بكلمة هينة ولو جئنا بكلمات المحيط لم تكفي لوصفها،

أمي ربتني علمتني كانت تجلس بجواري حينما كنت صغيرًا لتعلمني كيف أحل واجباتي،

فحينما يذهب الأب للعمل تكون الأم هي كل شيء فهي تهتم بتفاصيلك جعان شبعان تعبان،

كل شيء، فالأم تهتم بتفاصيل ابنها من أول الحمل حتى الولادة حتى يصبح غلامًا فشابًا ورجل ومتزوج

من الغريب كل هذا الاهتمام وبدون مقابل، لكن حينما نكبر من السهل نسيان كل هذا العناء والاهتمام هي تتحمل كل شيء منك حتى من إساءات ولكن لاتتحمل أي شيء عليك،

أدركت مؤخرَا أيضًا أن حب جميع الخلق يقل تدريجيَا حتى ولو بفعل الروتين والتواجد باستمرار ولكن أمي تكسر أي قاعدة حبها ثابت لايقل،

أنا حتى حينما تُرهقني أوجاع الحياة أذهب لأمي وأتلكك بأي شيء كي تحتضني فأعود الطفل الطفل الذي لا يعرف أي شيء ومهما كان

سنه أو مكانته أو أي شيء أعود الطفل إلى أحضان أمي،

أبي حينما قال لي يومًا أنت **ابن أمك** سعدت فرحًا لانتمائي لهذا القلب الطيب، أنا لم أر أم أبي ولدت بعد أن ماتت تحدثت مع أبي يومًا عن جدتي التي لم أرها قال لي كانت حينما تضيق بي الدنيا ألجأ إليها فأجدها كفوف من البساتين وبيتًا من البرد وملجأ للمهاجر، تذكرت كلمة ابن أمي الذي كان يقولها لي أبي وقتها وتذكرت حينما كانت تضيق بي الدنيا فألجأ إليها وفي كل مرة أجدها بجانبي،

فهي الأكثر وفاء لي حتى من أشخاص ظننت أنهم لم يتخلوا عني أبدًا والأقرب لي في العالم وخذلوني، فأعود إلى أحضان أمي

**الآن يمكنني قول كلمة** الأم تعيش بك وكأنك أحد أعضائها ففي يوم من الأيام حينما كنت جنينا استقريت بداخلها بداخل أقرب الأعضاء القلب

والآن أقول أن حتى ضوء وجهي هو منك أنتي يا أمي،

أنا جتلي فترة كبيرة كنت بعمل معاها مشاكل كتير وكنت طايش بس والله كانت تسامحني وأنا كنت ممكن بكلمة بسيطة ترضى عني أنا معرفش في حياتي حد ليا في قلبه القدر ده من الحنان والحب،

أمي اللي عمرها ما نسيتني حتى لو بعيد عنها تفضل ترن عليا وأحيانا بيكون مزاجي سيء مردش عمرها ما زعلت مني،

أنا أبويا وامي منفصلين وعايش مع أبويا بعيد عن أمي كل يوم لازم ترن عليا وتفضل ترن حتى لو مرديتش ترن تقلق عليا لو قعدت فترة مجتش لو في يوم عملت أكل أنا بحبه والله ما كانت ترضى تاكل منه غير لما أكون موجود،

أنا شوفت ناس كتير في حياتي بس مشوفتش شخصية بتحب حد كده

رغم إني كتير بزعلها كتير بترن مردش كتير مبروحش بتسامحني

بسأل نفسي ليه التسامح ده كله وليه كل المشاعر دي والحب ده ليه، علشان هي أمي طيب ماشي أي شخص ليه طاقة مهما تماديت برضو عمرها ما تزعل ولو زعلت كلمة تخليها طايرة من السعادة،

إزاي حكمة ربنا في الأم تبقى بالشكل ده،

حقيقي مش لاقي تفسير بس لما حتى تبص لكل الحيوانات حواليك فطرة الأم غريبة في حد ذاتها حتى في أي حيوان لما يكون مخلف أو أم بتلاقي علاقة غريبة وبتحمي عيالها من أي حاجة كلمة أم مش كلمة هينة،

أنا عرفت بنات كتير وشخصيات كتير كل مرة بلاقي شخصية مختلفة متناسبنيش خالص بيطلع فيها مشكلة أو عيب يخليني أكاد أتقفل من البنات عمتاً بس لما أفكر وأفتكر إن ليا أم بالشكل ده وكانت بنت في يوم من الأيام بعرف حقيقي إن مينفعش حياة منغير الطرف ده لأن هو اللي يكاد يكون كل حاجة بس هي

مشكلة قدر معايا أنا  وطبعًا حب الأم فطرة غير أي حب تاني،

**مهم للأم**

كل أم بتعبر عن حبها لأولادها بأسلوبها الخاص بس في أمهات من كتر خوفها على أولادها ممكن متعرفش تبين الحب ده أو ممكن عيالها ميفهموش أو يشوفوه كده، لو ابنك أو بنتك غلط عاتبيه لكن صحبيه وحسسيه في الأول والآخر إن أنتي بتحبيه لأنه إبنك مش علشان هو كويس أو متميز بالنسبة للولد بيكون محتاج الجانب الحنين اللي يحتويه دايمًا لأن الولد صعب يلاقي حد يحتويه أو يحضنه أصلًا صعب يبين مشاعره حتى ولو لصحابه لازم الأم تبقى الملجأ ليه في أي ظرف ولازم تصاحبيه برضو بالنسبة للبنت فالأم هتفهم البنت كويس جدًا لأنها كانت مكانها في يوم من الأيام وهتفهم أحاسيسها ومشاعرها بسهولة متستهونيش بالمشاعر والأحاسيس دي لأن هي زيك بيكون عندها الحاجة دي زيادة قوي ولازم تستغلي معرفتك دي صح وتصاحبيها ولو في حاجة أقعدي وشوفي حل معاها

في **نقطة مهمة** ...لازم عيالنا يلاقوا الحب في البيت يعني ياخدوا السعادة والاهتمام في البيت كويس جدًا يعني ياخد كم كافي من الحب والسعادة علشان ميكونش مفتقد الجانب ده ويدور عليه بره بعد كده

هم نفسيَا هيتعبوا قوي وهيتجرحو كتير وهيتغيروا كمان

وبعد كده ممكن نفقد السيطرة عليهم ونرجع نقول هم بقوا كده

ليه،

فمينفعش ندي الفرصة دي لحاجة تحصل،

بإمكانك إنبات الورود في روح أبنائك كي لا يبحثو عن البديل وقد يكون البديل شوك وليس ورود ونباتات تؤلم الروح،

فنحن كأبناء أو غير ذلك نبحث عن السعاده دائمًا في القريب حينما لم نجدها نبحث في أي مكان دون النظر للعواقب، فلا أحد يعطي سعاده دون أن يأخذ إلا القليل وفي الاغلب، هناك من يعطو السعاده ويحيونا لبعض الوقت ويتركونا أموات،

**إلي الابناء** ...الشخص الذكي اللي يخلق جو ومساحة لي هو من نفسه في مصاحبة أهله خاصة الأم الأم سهل تصاحبها بكلمتين حلوين

صاحبها هي آأمنلك من أي حد غريب واحكي كل حاجة ليها فضفض ليها هي...

وخليها ترضى عنك والله راحة غريبة لما ترضى عنك دا يكفي فنجان القهوة اللي من إديها، الأم بتتلكك علشان تحس بحبك ليها والله،

أنا في يوم كنت بقلب على الفيس بوك لاحظت بوست غريب بيقول لو أنت هتنتحر أي هي رسالة انتحارك دخلت أبص على التعليقات لقيت حاجة لفتت نظري إن كل الناس من كلامهم عارفين إن أمهم هتتعب جامد بعد وفاتهم وأغلب الرسايل موجهة للأم علشان تواسيها، إحنا عارفين حبهم المبالغ لينا وعلشان كده

متستغربش لما أم تموت ورا إبنها أو حد يقول... "ده أمي تموت فيها" هي فعلًا عياشة بحبها ليك، قمة الافتراء تكسر قلب حد بيحبك كل الحب ده،

**<u>خاطرة</u>**

**ولو تغزل العالم في بقصائد حبًا، وقالت أمي كلمة واحدة لصدقت أمي**

كلمات أخيرة أرضي أمك هتلاقي السعادة في حياتك وربنا هيفرح قلبك، صاحبها احكيلها كل حاجة فضفض لها مش هتلاقي أوفى وأأمن من أمك، لأن حقيقي قليل لما تلاقي حد قلبه صافي الأيام دي غير كده هي هتفرح لما تلاقيك قريب منها كده

أنا الآن لم أضف اقتباس لأني أريد منك أن تستمع إلى أغنية

**أحن إلى خبز أمي** بصوت مارسيل خليفة، أو بإلقاء محمود درويش

# لكل فعل ردفعل

**"لكل فعل رد فعل، يساوية في الشدة ويعاكسه في الاتجاه"**

**نيوتن**

يبدو أن قانون نيوتن الثالث ليس بقانون فيزيائي فحسب بل قانون حياة،

فجميعنا نتخذ قرارات كثيرة دون النظر لردود أفعالها علينا في المستقبل وفي كثير من الأوقات ما يكون ردود الأفعال التي اتخذناها في الماضي تكون قاسية علينا اليوم في الحاضر، فنحن في الغالب نتخذ أهم القرارات في أوقات قصيرة جدًا فنحن كبشر يمكن التأثير علينا وعلى قراراتنا بسهولة جدًا نجد أنفسنا حينما نكون غاضبين نتخذ قرارات طائشة لأبعد حد وحينما نكون مفعمين بالمشاعر العاطفية والتُعاطفية والدرامية على سبيل المثال كثير ما نتخذ قرارات لو نظرنا عليها ونحن خاليين البال دون تراكمات هذه المشاعر سنجدها قرارات سازجة جدًا، وهذا إن دل فإنما يدل علي أننا بُسطاء ومسيرين بحكم مشاعرنا وفطرتنا نحن،

فحينما كنت صغيراَ أكثر في عمري وعند أول حب لي وجدت نفسي أتخد قرارات أنا لست بأهلًا لها قلت على هذه الفتاة سأكمل معك حياتي حتى خذلني طموحي البسيط بها وحينما وجدت صديقًا لي

مع أبسط الأسباب كان يمكنني وصفه بكلمة أنت أفضل صديق حتى أدركت اليوم أن ليس كل ماتحمله مشاعري وعاطفتي تجاه شخص في اللحظة تكفي لوصفه عامتًا والأشخاص في البداية يكونوا مختلفين عن منتصف القصة تمامًا، فقرار أن تبني حياتك بقرارك وإرادتك في البداية علي شخص أو شيء بحكم ماتحمله اللحظة تجاهه من مشاعر ينعكس عليك على الأقل بضرر نفسي في النهاية وإن لم يكن على الأكثر فكثير ما أرى أن أصعب الأضرار هي الأضرار النفسية، فحين تعرضنا لصدمة هي سبب قراراتنا في الماضي نكون نفسيا مُحطمين حيث يصعب على المرء لملمة أنفاسه وأشلاء نفسيته

**خاطرة**

**لو نظرنا لقراراتنا بتجرد من مشاعرنا وعواطفنا، سنجد أننا مخطئين من البداية**

لذلك دعونا نكون أكثر حـ رصًا على مشاعرنا فنحن لا نملك أغلى منها لا أحد منا يختار نفسه هشًا ضعيف بسبب أن تخذله مشاعره، ونندم على قرارات لم تكن بصحيحة من البداية لكن أنا من مَن يحبذون أن نربط الندم بالتعلم فالندم يعني الإحساس بالخطيئة، فإذا علمت أنك كنت خطأ من البداية فتعلم ودعك من الندم يكفي أنك تعلمت وعرفت أنك كنت خاطيء،

فنحن اليوم مع كل ما مررنا به أصبحنا لا نحكم على الأشخاص من البداية وأصبحنا نخاف كل من هو جميل في البداية لكن لا تخف فنفسك لها الحق بأن تتنفس بالسعادة فالروح تتنفس لكن لا تتنفس الهواء تتنفس حينما تفرح وتشعر بالسعادة فحينما تكون حزينا في كثير من الأوقات ما تشعر بضيق النفس ولكن هذا لأن روحك تفتقد للسعادة كي تتنفس فلا تبخل عليها بالقليل من السعادة، ولكن كي لا ينقلب عليك قراراتك بالأسوء تجرد من مشاعرك يا صديقي وفكر بعقلك وقلبك كما تعلمنا فلا يجب تحكيم العقل على القلب فتظلم نفسك ومشاعرك ولا يجب تحكيم القلب على العقل فيجرجرك إلى الخذلان وخذلان مشاعرك وأخطاء كثيرة قد تسقط بك في الهاوية،

ففكر **بعقلك وقلبك** وليس بحساب طرف على الآخر لكن تجرد من مشاعر الـ لحظة لديك فكر جيدًا ثم اتخذ قرارًا وكن أهلًا له،

قرأت في يوم اقتباس لنجيب محفوظ بيقول، "**رُغم أننا نؤمن بأن العقل أكثر صوابًا إلا أنه يصعب علينا التخلي عن أشياء اختارتها قلوبنا**"

لذلك يا صديقي فمن الصواب دائمًا أن نعدل بين عقلنا وقلبنا نفعل الصواب ولكن ليس على حساب قلبنا فلا نكن مبالغي الشدة والقسوة على أنفسنا ولكن لو كان الأمر من البداية خطأ ونحن على علم بهذا فيجب أن نكون حاسمين فيه إن لم يكن هناك الحل الوسط الذي يرضي جميع الأطراف العقل والقلب

## العقل بلا قلب رياضيات صرفة، والقلب بلا عقل ريشة في مهب الريح

**سليمان العودي**

تعلمنا يا صديقي أن نزِن أفعالنا ونتخذ أفعالنا بالتجرد بكل ما تحمله اللحظة من مشاعر لأن في كثير من الأوقات ما نتحمل ردود أفعال اتخذناها في الماضي دون النظر بما قد تفعله بنا اليوم فلكل فعل رد فعل تعلمنا أن نزن بين قلوبنا وعقولنا، فنحن أصحاب البساطة والقلوب البيضاء نخاف أن نؤذي حيوانا أو حشرة وغالبا ما نؤذي أنفسنا فنحن مسيرين فطرتنا البسيطة والطيبة نرى الحياة جميلة في ابتسامة الأشخاص حولنا ولكن قد يكون من الصعب علينا أن نبتسم تعلمنا وستنعلم أكثر فنحن في الحياة التلاميذ **ودائمًا ما تعلمنا الحياة** لذلك سأتركك مع مقالي القادم وهو بذاك العنوان،...

**ودائمًا ما تعلمنا الحياة**

# ودائمًا ما تعلمنا الحياة

في بداية المقال ونهاية كتابي سأقص عليكم قصة من لسان صديقي راودني إحساس أنها ستلتمس الكثير وسنتعلم سويًا من الشخصية صاحبة القصة من خلال المواجهات والمخاطر التي واجهتها بعد قرار كبير كما سيتضح لكم ولكن للخصوصية سيكون هناك اسم مستعار لصاحبة القصة لأسباب شخصية وليكن **"فريده"**

من لسان أحمد ماهر روق وأنا سأضيق في النهاية لمسات أدبية بسيطة ومواعظ ولتكن بسيطة

..فريده من بور سعيد تسكن في بيت مكون من أب وثلاث أخوة بنات غير أشقاء (من الأب) والأم تعمل مدرسة في دولة الكويت،

الأب مسؤول في جمرك من جمارك البحر الأحمر فريده تعاني من مشكلة حادة من تعاملها مع إخوتها وأحيانًا ينتابها الشعور بأنها وحيدة وفي معظم الأوقات تشعر أن إخوتها لا يوجد منهم اهتمام تجاهها، وفريده لديها تفكير مستقل، فريده تزوجت في عمر الثلاث والعشرون استمرت سبع سنوات مع زوجها ولم يحدث توافق بينهم وتطلقت على سن الواحد والثلاثين، ثم استمرت في المعيشة مع أبيها وضاقت بها الحياة وفي يوم من الأيام عرض عليها صديق أبيها بالزواج منها مع العلم أنها تملك من الجمال ما يعطيها انطباع بسن أصغر ما يشبه فتاة مراهقة في الواحد والعشرين من عمرها، ومن

تفكيرها الحاد ظنت أن والدها يريد أن يزوجها للتخلص منها فقررت أن تترك منزل والدها وتهرب

وهنا سأتوقف وسأقص عليكم القصة بلسان عامي كي تلتمس كلماتي قلوبكم ويراودكم إحساس أني صديق يقص عليك القصة ونتعظ سوياً،

فقررت تمشي وتسيب بيت والدها راحت على محافظة المنيا في الصعيد وكانت بتدور على شغل وظنت أن باباها هيعرف يدور عليها ويجيبها عن طريق منصبه في الشغل بتاعه وعجز عن أن يجدها،

فريده كان عندها حساب في البنك بمبلغ كويس وقبلت كلب عجبها جدًا في محل وقررت تشتريه علشان يؤنس وحدتها وكان صديق قريب جدًا ليها وحبته جدًا واتعلقت بيه، استمرت في البحث عن العمل لحد ما لقت حضانة وتشتغل فيها مدرسة بمبلغ ٥٠٠ جنية في الشهر مع العلم إنها خريجة كلية آداب انحليزي جامعة قناة السويس، وبعد ٨ شهور من العمل في الحضانة وكانت تنام في الحضانة وفي ليلة وهي نايمة راح عليها صاحب الحضانة بالليل في وقت متأخر والكلب بتاعها صحاها وهو لسه داخل من الباب فحاول صاحب الحضانة التهجم عليها ويستغل نقطة ضعفها ومقبلتش أي حاجة هو عاوزها وسابت الحضانة ومشيت وفي نفس الأيام تعرفت على دكتور في القاهرة من موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك الدكتور تعاطف مع قصتها وعرض عليها تشتغل معاه في

العيادة ووافقت تروح تشتغل معاه في العيادة، وفي يوم ركبت ميكروباص إلى القاهرة علشان تروح تشتغل معاه وهي في الطريق بتتصل على الدكتور تليفونه مقفول اتضح إنه عملها بلوك على التلفون وجميع مواقع التواصل الاجتماعي عيطت علشان للحظات حست إن الدنيا ضاقت بيها وملهاش حد فكان جمبها راجل كبير في السن طبطب عليها وسألها مالك يا بنتي،

حكتله عن قصتها الراجل خد رقمها واداها رقمه وقلها أنا ساكن في فيصل وعايش لوحدي في البيت ومحتاج واحدة تخدمني متيجي تقعدي معايا فرفضت لما وصلت القاهرة راحت المستشفى من غير ما تحس بأي تعب حست إنها عاوزة تروح هناك وخلاص بدون أسباب واضحة راحت المستشفى أول ما وصلت المستشفى جالها غيبوبة سكر واغمى عليها مع العلم إن كان عندها مرض السكر قعدت أسبوع في المستشفى وطلعت وراحت لسمسار علشات تدور على شقة بالإيجار للسكن وتدور على شغل السمسار اتصل على صاحب شقة قدامها وكان صاحب الشقة ضابط شرطة ولما عرفت إنه ضابط خدت منه التلفون وكلمت الضابط ده حكتله على قصتها كلها فتعاطف معاها وشقته كان مأجرها عرض عليها تروح تقعد في فندق ٣ أيام لحد ما يلاقي ليها شقة وبالفعل لقى ليها شقة مع ست كبيرة مسيحية عايشة لوحدها علشان الضابط ده كان شايف إنها بنت مينفعش تعيش وحيدة في شقة،

وفريده طلبت من الضابط ده يدور لها على شغل وبالفعل لقى ليها شغل في مدرسة خاصة تشتغل مدرسة لغة انجليزية فزادت

علاقة الصداقة بين فريده والضابط وبقت بتحكيله عن كل أسرارها الضابط ده عرف منها قصتها كلها وبلدها وأهلها وأخد منها رقم باباها وقرر إنه هيرجعها لأهلها بدون ما هي تعرف لأنه كان عرض عليها ترجع ومرضيتش، وبالفعل الضابط اتصل على والد فريده وحكاله قصتها وقاله بنتك معايا والوضع كذا كذا.... وأنا كلمتك من وراها واتفق إنه يجيب باباها عنده القاهرة ويفاجيء فريده بية وبالفعل والد فريده وأختها الكبيرة دخلت فريده البيت تفاجأت بيهم وقفت صامتة لمدة بعض الثواني ذهول وتحاول استيعاب الأمر مع العلم أن لقاء الوالد واللي بنته فريده بعد **(سنتين)**،

ثم انهارت في البكاء لصعوبة ما تحمله الحظات من مشاعر وفي هذا اللقاء كان الصمت يخر المكان وكانت العيون تتحدث ومن بعد ذلك هرولت بالجري إلى أحضان والدها، وكانت هناك مشاعر بالحنين تسود اللحظة وحينما جاء وقت العودة مع والدها فرفضت وقالت اتفاقي معكم أن تأتوا لي بشقة هنا في القاهرة ويكون هناك مودة بيننا، فريده رفضت الذهاب مع والدها لعدم اتفاقها مع إخوتها ثم اتفقا على أن يأتوا لها بشقة بجوارهم في بور سعيد ثم عادت إلى أسرتها بعد سنتين من حياتها تعلمت فيهم الكثير وقابلت الكثير،

تثبت لنا الحياة أن قلوبنا هشة ورقيقة تمر بالكثير وتنخدع من الكثير نحن نملك قلوب طيبة نتعلق بأقل الآمال ولكن لسوء الحظ

هناك كثير من الأشخاص يدخلون في حياتنا ويعبثوا بمشاعرنا يذهبوا وكأن شيء لم يكن بالنسبة لهم وبرغم خذلانهم لنا، فهم في الحقيقة يتركون ندوباً في أرواحنا وقلوبنا من الصعب علينا مداواتها ومن الصعب على الزمن ترميمها، نحن في الحياة مسيرون بالأقدار ولكن لكل شيء سبب ولكل قدر بداية، الأمر يشبه على أن تضع سيارة في طريق وتعلم أن في الطريق خواطر أو قطاع طرق مثلًا قد تضر بروحك ومع ذلك حينما تقابلنا الأخطار نقول الأقدار وفي أغلب الأوقات نتجاهل الأسباب أسباب بدايتنا في الطريق، لو كنت سلكت بالسيارة في طريق آمن قدرك سيكون جميل وقتها جميعها أقدار ولكن نحن عامل أساسي فيها، الصحيح في كل شيء أن تفعل الجانب الأساسي منك وأن تفعل الصواب بعد ذلك تدع القدر يترك بصمته النهائية ولكن لا تجر بنفسك في الهلاك،

تعلمنا في حياتنا يا صديقي أن ندبات الأجساد تشفى ولكن ندبات القلوب من الصعب مداواتها،

فريده القرار كان طائش نوع ما من البداية هي هنا عارفة قيمة الأهل، وهم قد أي سند وضهر كلمة أهل يعني مجموعة أشخاص يعني أب وأم وأخوة مينفعش نمشي كل الناس دول زي ماحنا حابين لكن نعرف نريح كل دول ونطبع تفكيرنا عليهم وكل شيء في الحياة دي مرحلة انتقاليه حتى الحياة نفسها ووجودنا فيها مرحلة انتقالية لا يوجد أحوال تدوم يا صديقي،

**فكر جيدًا قبل أي قرار هتخأذه وفكر في أبعاد ذلك القرار...**

**<u>خاطرة</u>**

**قد تكون قرارات بسيطة وأغلب القرارات تتلخص في كلمة لكنها كلمة تبني حياة ومستقبل ففكر جيدًا**

نحن سبب في الأقدار يا صديقي الأقدار قد تحمل أشخاص وخذلان ومواقف ومصائب، وأشياء جميلة وأشخاص جميلة أيضًا،

أنت لا تستحق أن تشعر بضيق الصدر أو أن روحك تتلاشى أو أن جسدك يتألم لسوء مزاجك أو أن يتساقط شعرك أو أن تتاثر شخصيتك بسبب قرار خاطيء،

تحتاج إلى أن تتفرع مشاعرك وأن تنبت الورود بداخل روحك وإلى الأشخاص في حياتك كي يحتضنوا قلبك، تحتاج إلى حقول الياسمين والورود في قلبك وإلى أن تنشط هرمونات السعادة بداخلك أنت جميل فاختر لنفسك الجمال، ولكن دعنا نقول **ودائمًا ما تعلمنا الحياة...**

إحنا بنقابل كتير وبنشوف علشان نتعلم إحنا طول ما احنا عايشين بنتعلم والحياة دائمًا ما تلعب دور المعلم لنا

**أحياناً، نضطر لاختيار قرار سيء وذلك لتجنب الأسوء**

**سيغموئد فرويد**

الحياة تحتاج منا بعض الحكمة والتفكير قبل كل قرار لأن في بعض الأوقات نقود نفسنا للفناء دون أن نشعر أو بقرار في وقت غضب فالعقل فريسة أوقات الغضب،

كن حكيمًا حتى تحظى بحياة ذات استقرار وأرقى دعك من التكبر فكر جيدًا وقت القرارات وجميعنا نخطيء ولكن الفرق في من تعلم ومن مازال يخطيء،

وداعًا أصدقائي ...

# اقتباس وخاطرة

**اقتباس**

**"لا تبالغ في شعورك فالأغلبية عابرين"**

**جيم كيري**

**خاطرة**

**كلما ضاقت بك الحياة ابتسم فلعل السماء تضيف إلى لونها قوس قزح**

****

**اقتباس**

**لا تقترب من ذكرياتك المؤلمة فإنها ستشعل حاضرك بنيران حزنها**

**شكسبير**

**خاطرة**

**الفن أن تتعايش بفنك أنت وأن تجد الفن في نفسك**

****

**اقتباس**

**الأعوام تغير الكثير إنها تغير تضاريس الجبال فكيف لا تغير شخصيتك**

**أحمد خالد توفيق**

**خاطرة**

**دائمًا ما تكون لأدق التفاصيل وعلى هوامش السطور وأبسط الكلمات معاني كبيرة**

****

**اقتباس**

**إن أسوء مرض يصاب به الإنسان هو الانشغال بالتفكير السلبي**

**جان بول ستارت**

**خاطرة**

**دائمًا في النهايات تكون لأقل الكلمات معاني أكبر، ودائمًا ما تكون أكثر صدقًا**

****

اقتباس

الحل الوحيد للمشـ اكل النفسية، لاتكُن عاطلًا، ولكن وحيد

أحمد خالد توفيق

خاطرة

هناك رسائل تكون على هيئة صفعات على وجوهنا لأننا إذا تألمنا تعلمنا

****

اقتباس

الجمال يولد بأشكال عديدة فقط غير زاويتك وستراه في كل مكان

سيغموند فرويد

خاطرة

بما أن الذكرى هي التي تبقى، اعمل على أن حينما يتذكروك يبتسمون

****

اقتباس

ما من إنسان يستحق أن يُلتفت إليه، تلك قاعدة رائعة! هذه القاعدة هي بعينها ما أنا بحاجة إليه

فيودور دوستويفسكي

خاطرة

كلما زاد خفقان قلبي أدركت أني ماذلت حيًا، ولكني أبحث عن سبب لأظل حيًا

****

اقتباس

هناك من يستوطن أعماقك، من يجعلك تشعر أن الحياة جميلة مهما قست

جبران خليل جبران

خاطرة

الحب من الممكن أن يكون ضعف أو قوة، فأنت وحظك

****

اقتباس

الحب الحقيقي كلما مر عليه  الزمن، كلما زاد عمقًا في نفوسنا

يوهانس كيبلر

خاطرة

هناك رسائل تكون على هيئة صفعات على وجهنا، لأننا إذا تألمنا تعلمنا

****

اقتباس

مآساتي أنني لا أبوح بحبي إلا بعد أن ينقضي

غادة السمان

خاطرة

التمس الأعذار ولكن ا حظر أن تكون سازجًا

****

اقتباس

ثمة صوت لا يستخدم الكلمات...فانصت

جلال الدين الرومي

خاطرة

لا تبحث عن السعادة في شخص، بل ابحث عنها فيك أنت

****

اقتباس

كل شيء يعتمد على نظرتنا إلى الأشياء وليس على حقيقة ما هي الأشياء عليه

كارل يونج

خاطرة

جعلتك أسطورة واعترفت بك لجميع الخلق، وأنت اكتفيت بكتم سري

****

**اقتباس**

**في اللحظة التي حصلت فيها على كل الأجوبة كانت الأسئلة قد تغيرت**

**بولو كويلو**

**خاطرة**

**الاكتفاء لعز ة عند معظم الرجال وحكمة عند الأُنثي**

****

# الفهرس

# عن الكاتب

محمد أحمد السيد حسن شاعر وكاتب مصري

ولد في مدينة ابو حماد بالشرقية يبلغ من العمر٢٢ عامًا ويدرس بكلية التجارة جامعة الزقازيق عاش في الشرقية ثم عاش فترة في بداية حياته بمدينة مرسي مطروح ثم أستقر في مدينة ابو حماد بالشرقية ويعد هذا العمل الأول له بعد مدونات علي مواقع التوصل الاجتماعي

مواقع الكاتب للتواصل الاجتماعي فيس بوك

الصفحة الشخصية: Mohamed a. eltahan

https://www.facebook.com/mohamed.eltahan.184

الصفحة الرسمية: **الشاعر محمد الطحان**

https://www.facebook.com/mohamedeltahan11